كتب طبيب العائلة
Family Doctor Books

آلام الظهر

البروفيسور مالكوم جيسون
ترجمة: مارك عبود





الثقافة العلمية للجميع



آلام الظهر

البروفيسور مالكوم جيسون

ترجمة: مارك عبود



الثقافة
العلمية
للجميع



84

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جيسون، مالكوم

آلام الظهر. / مالكوم جيسون؛ مارك عبود – الرياض، ١٤٣٤هـ

١٢٠ ص ؛ ١١,٥ × ١٩ سم

ردمك : ٤-٦٧-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- الظهر – أمراض أ. العنوان ب. عبود، مارك (مترجم)

ديوي ٦١٦,٧ ١٥٠٥ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥٠٥ / ١٤٣٤

ردمك: ٤-٦٧-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:

www.arabicmagazine.com info@arabicmagazine.com

الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) – شارع المنفلوطي

تليفون: 4778990 -966-1 فاكس: 4766464 -966-1، ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**

Understanding Back Pain was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION

دار المؤلف Dar Al-Moualef

Tel.: +961 1 823720
Fax : +961 1 825815
info@daralmoualef.com

حول الكاتب



البروفيسور مالكوم جيسون، زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن المملكة المتحدة، هو بروفيسور في أمراض الروماتيزم. شغل منصب مدير في مركز مانشستر وسالفورد لآلام الظهر (Manchester and Salford Back Pain Centre)، وأجرى دراسات مكثّفة حول وظيفة العمود الفقري عند الإنسان وبنيته، وطرق قياس العلاجات والتجارب العلاجية، بالإضافة إلى بحث أساسي حول الآليات المسببة لتطور آلام الظهر.

خبرات المريض

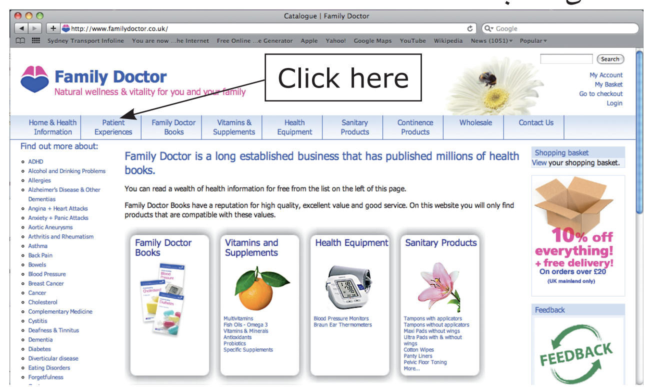
تشارَك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض ما أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.



المحتويات

مقدّمة

آلام الظهر ليست سوى عرض مرضي

لا يعتبر ألم الظهر مرضاً بحد ذاته بل عرضاً، يعني تطوره أن شيئاً ما قد حصل بطريقة غير صحيحة في مكانٍ ما من الجسم، ولا يمكننا في بعض الأحيان تحديد مكانه أو سببه.



يعاني معظمنا في بعض الأحيان من آلام الظهر، والتي عادةً ما تكون مزعجة ومربكة، ولكن ليست خطيرة، وقد تكون ناجمة عن نوع من الإجهاد أو ضرر في منطقة الظهر، ولكنها سرعان ما تتحسن. أحياناً تكون آلام الظهر ناتجة عن الجلوس بطريقة غير صحيحة، أو إجهاد زائد، أو حدوث تمزّق في الظهر.

لا تتفاجأ عندما تعلم أن ألم الظهر هو أمر شائع، وذلك لوجود الكثير من التراكيب المختلفة في العمود الفقري بما في ذلك العظام، والأقراص، والأربطة، والأوتار، والأعصاب، والأوعية الدموية، والأنسجة الأخرى؛ والتي قد تتأثر بسبب الإجهاد الذي يؤدي إلى ألم في الظهر.

ما يسبب آلام الظهر في معظم الأحيان ليس أمراً مهماً، فهو عرض يمكنك التخلص منه؛ أما الهدف من هذا العلاج فهو تخفيف الألم والتأكد من شفائك بأسرع ما يمكن. وأحياناً يكون السبب أكثر خطورةً، ويتطلب إجراء فحوصات مفصّلة من أجل تحديد النهج الصحيح للعلاج. وستساعدنا معرفة آليّة عمل الظهر على حماية العمود الفقري، والتعافي بسرعة من نوبات آلام الظهر.

يهدف هذا الكتيّب إلى إظهار آليّة عمل الظهر، وما الخطأ الذي يمكن أن يحدث، ولماذا نشعر بآلام في الظهر، وكيفية معالجتها، مع الإشارة إلى الوقت الذي تستدعي الحاجة إلى إجراء الفحوصات اللازمة وطلب مساعدة المتخصصين.

مشكلة متنامية

إن آلام الظهر لأمر شائع بشكل ملحوظ. ففي أي وقت تكون نسبة الأشخاص الذين يعانون من آلام الظهر بين 30 و40 %، بينما يعاني بين 80 إلى 90 % من آلام الظهر في وقت ما أثناء حياتهم. وتصيب هذه الآلام كلا الجنسين وجميع الفئات العمرية من الأطفال إلى المسنين، ولكنه أكثر شيوعاً بين متوسطي العمر.

رأي المرضى

تتخذ آلام الظهرعدة أشكال، ولكن تعتبر الشكاوى الآتية هي النمط المعتاد:

«أنا أعمل في مصنع لتجميع المكونات. وأعاني في آخر النهار من آلام موجعة في أسفل ظهري، ولا أدري كم من الوقت سيمكنني تحمّله».

«لا أعاني من آلام في أثناء النهار، ولكن أستيقظ في الصباح بوجود كثير من الآلام والتصلب في ظهري، وأحتاج إلى النهوض والتحرك من أجل تخفيفه».




«انحنيت لالتقاط الكتاب
عن الأرض، وشعرت فجأة
بألم شديد في أسفل
ظهري، ولم يعد بإمكاني
الوقوف بشكل مستقيم».
«بينما كنت أعمل في
الحديقة شعرت بوخزة في
أسفل ظهري. وفي الساعات
التي تلت ذلك انتشر الألم
ليصل إلى أسفل ساقي، وكان
مؤلماً جداً لدرجة أنني
اضطررت إلى التمدد
في الفراش».

إجازة من العمل

تدفع آلام الظهر، وهي أكثر الأسباب شيوعاً، بالأفراد إلى أخذ إجازة من العمل، وخصوصاً في مجال الصناعات اليدوية الثقيلة. فعمّال البناء والممرضين هم الأكثر عرضة لهذا النوع من الألم لأنهم يقومون في كثير من الأحيان برفع الأشياء الثقيلة بطريقة غير سليمة.

يصعب علينا في كثير من الأحيان الفصل بين الأسباب والنتيجة: فبعبارة أخرى نسأل أنفسنا هل يعود سبب الألم إلى ضغوط العمل، أم أن الأشخاص غير قادرين على القيام بالأعمال الشاقة لوجود آلام مسبقة بظهره/بظهرها؟ ففي كثير من الحالات، تحدث آلام الظهر بعد التعرض لإصابة ما أو القيام بالتفاتة مفاجئة. ولهذا يقضي المدربون في وقتنا الحالي كثيراً من الوقت في توعية العمال حول كيفية حماية الظهر من الجهد الزائد.

حجم المشكلة

زاد في السنوات الأخيرة، وبشكل كبير، الوقت الضائع من العمل بسبب آلام الظهر. ويوجد الآن هناك حوالى 100 مليون يوم عمل سنوياً تقريباً في إنجلترا وويلز، ما يعني أنها زادت بمعدل ضعفين أو ثلاثة أضعاف عن العشرين عاماً الماضية. في الواقع، هذا الارتفاع المثير لا يعني أن هنالك عدد أكبر من الأفراد الذين يصابون في العمل، بل يعبّر عن نهج أكثر حرصاً اتخذه العمال وأصحاب العمل للتعامل مع مشكلة آلام الظهر، ولكن النتيجة كانت ارتفاع تكاليف علاج آلام الظهر في مجتمعنا. فتتكبّد الحكومة في وقتنا الحالي حوالى ستة مليارات جنيه استرليني لتغطية نفقات العلاجات الطبية والإعانات المالية والخسارة في الإنتاج، وهو ما يعد مبلغاً ضخماً.

وأدت الزيادة في عدد المصابين بآلام الظهر إلى إعادة النظر في النهج المُتّبع، وكيفية علاج هذه الآلام. ستجدون في هذا الكتيّب، أحدث وجهات النظر المبنية على آخر الأبحاث الطبية المتعلقة

بمعالجة آلام الظهر، مع شرح كيفية التصدي لها، والحدّ من مخاطرها.

النقاط الأساسية

- – آلام الظهر عرض مرضي وليست مرضاً
- – سرعان ما تتحسن النوبات الحادة لآلام الظهر، والتي قد تكون مزعجة في بعض الأحيان
- – تؤثر آلام الظهر في 80 إلى 90 % من الأفراد في فترة معينة من حياتهم

كيف يعمل العمود الفقري؟

العمود الفقري

تُعرف سلسلة الظهر أو السّيساء طبياً بالعمود الفقري. وتتمثل وظيفته في دعم الجسم بأكمله، منحه إمكانية الانحناء والإلتواء في جميع الاتجاهات، وفي الوقت نفسه حماية التراكيب الحيوية مثل الأعصاب التي تمر بداخله. والأكثر من ذلك، يجب الحفاظ عليه مدى الحياة. كما لا نجد أي بنية هندسية في مثل هذه المواصفات، ولذا فمن المستغرب نشوء تلك المشاكل بين الحين والآخر.

الفقرات

يتألف العمود الفقري للإنسان من عمود كتل عظمية تعرف بالفقرات، موجودة فوق بعضها ومتصلة ببعضها بأربطة متينة.

هناك 7 فقرات عنقية في الرقبة، و12 فقرة ظهرية أو صدرية في أعلى ووسط الظهر، و5 فقرات قطنية في أسفل العمود الفقري. وتعرف الفقرة القطنية الخامسة بالاختصار L5، وتستقر فوق العجز الذي يتصل بدوره بالعصعص أو عظم العجز. ويتكون العجز من عدة فقرات متصلة ببعضها، وتتصل نهاياته بالحوض. وأما الحوض فهو الحلقة العظمية المدعومة من عظام الوركين التي تحمل الجذع.

حرية الحركة في العمود الفقري

يتكون العمود الفقري من بنية هندسية مدهشة، وهو ما يوفر مدى واسع لحركة الجسم، بالإضافة إلى حماية التراكيب الحيوية مثل الأعصاب التي تمر بداخله.



يمكن للعمود الفقري الانحناء للأمام

يمكن للعمود الفقري الانحناء إلى كلا الجانبين

العمود الفقري قادر على الانحناء والالتواء في الوقت نفسه

العمود الفقري قادر على الالتواء

الأقراص

لا يعتبر العمود الفقري هيكلاً صلباً، إذ إنه يتميز بالقدرة على الانحناء والالتواء بسبب وجود وسائد أو أقراص مرنة بين جميع الفقرات. ويأخذ كل قرص شكل قطعة من البسكويت المسطحة مع مركز هلامي الشكل يسمى النواة، بالإضافة الى جلد خارجي قوي للغاية يسمى الحلقة المحيطة بالقرص.

مفاصل وُجَيهية

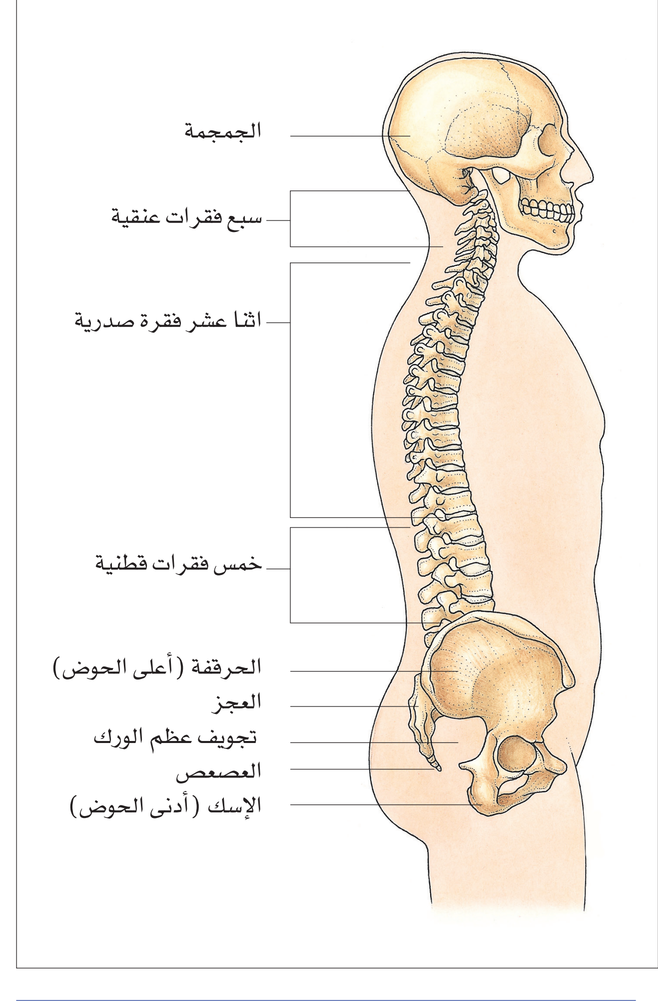
تتصل الفقرات ببعضها بواسطة أزواج من المفاصل الصغيرة التي تقع في الجزء الخلفي من العمود الفقري، وتوجد واحدة في كل جانب. ومن الممكن أن تتأثر هذه المفاصل جرّاء الإرهاق أو التمزّق، كما قد تنمو بها أوراماً عظميّة تسبب ضغطاً على الأعصاب.

شبكة الأعصاب

يشبه الجهاز العصبي شبكة الهاتف، إذ يقوم بنقل الرسائل العصبية بين الدماغ والأجزاء المختلفة من الجسم. وتتسبب الرسائل القادمة من المخّ، والتي تمرّ خلال الأعصاب في انقباض العضلات، ومن ثم تتم السيطرة على الحركات البدنية مثل المشي. وأما الرسائل المتّجهة نحو المخّ خلال الأعصاب، فإنها تحمل الأحاسيس التي تصل في نهاية المطاف إلى المخ، ومن ثم يمكنك اختبار الأحاسيس مثل اللمس والشعور بالألم.

رؤية جانبيّة للعمود الفقري

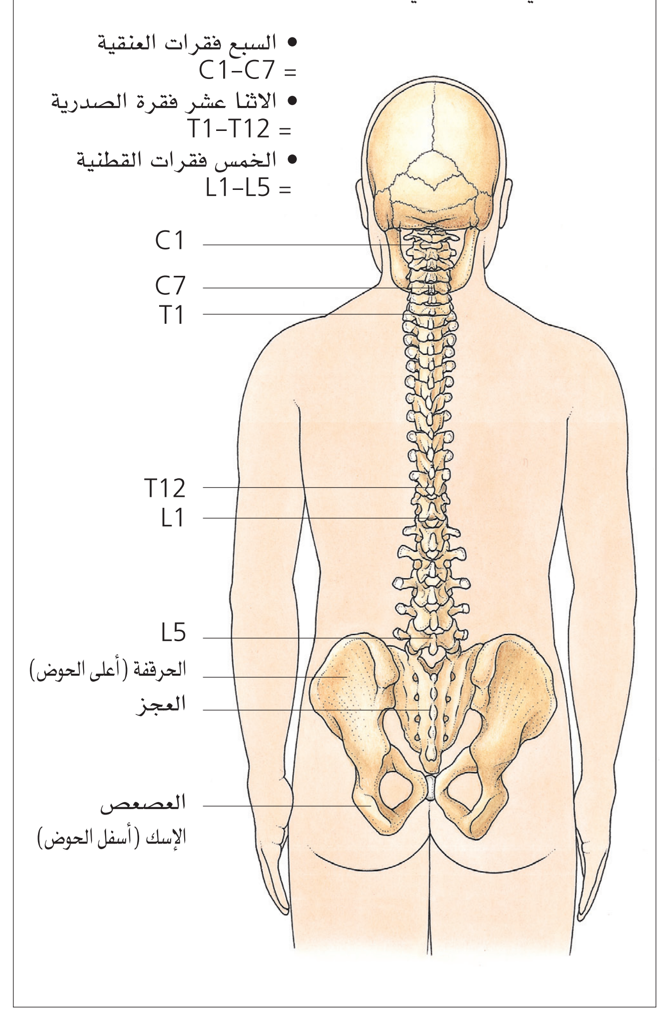
يمكننا من الرؤية الجانبيّةِ للعمود الفقري رؤية التقوّس الواضح فيه. فهو ليس هيكلاً صلباً، بل هو قادر على الانحناء والالتواء بسبب الأقراص المرنة الموجودة بين الفقرات، والتي بدورها تتصل بالجمجمة في الجزء العلوي وبالحوض في الجزء السفلي.



رؤية خلفيّة للعمود الفقري

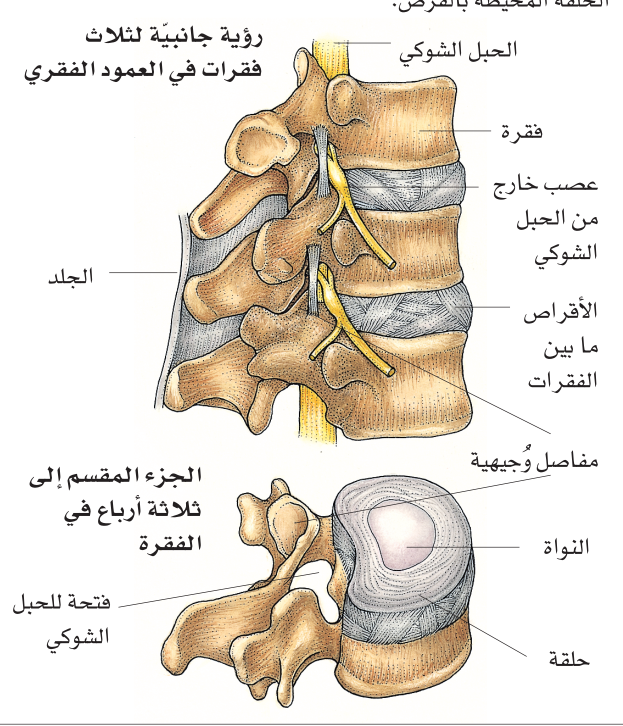
يمكننا في الرؤية الخلفيّة للعمود الفقري رؤية صف عمودي مكوّن من كتل عظمية تسمّى الفقرات في شكلٍ متراكب تعلو بعضها. يتم ترقيم الفقرات في ترتيب تنازلي وفقاً لموقعها:

- السبع فقرات العنقية = C1–C7
- الاثنا عشر فقرة الصدرية = T1–T12
- الخمس فقرات القطنية = L1–L5



بنية العمود الفقري

يتم فصل الفقرات عن بعضها بمجموعة من الأقراص المرنة بين الفقرات. ويأخذ كل قرص شكل قطعة من البسكويت المسطحة مع مركز هلامي الشكل يسمى النواة، بالإضافة الى جلد خارجي قوي للغاية يسمى الحلقة المحيطة بالقرص.

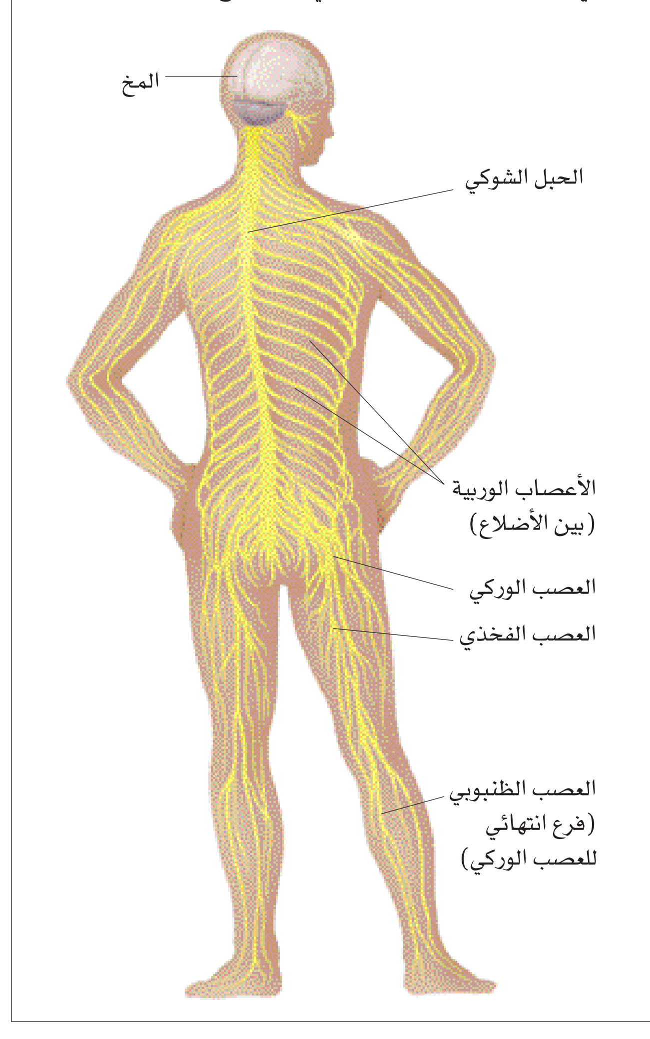


الحبل الشوكي والأعصاب

يمتد النسيج العصبي المعروف بالحبل الشوكي من المخ إلى نهاية العمود الفقري داخل قناة تتشكّل من الفقرات. وتنفصل الجذور العصبية عن النخاع الشوكي، وتتنقل في القناة نفسها لمسافات قصيرة، ومن ثمّ تترابط لتشكل أزواجاً، كل واحد منها على كل جانب من العمود الفقري لدعم الجسم والزراعين والساقين.

شبكة الأعصاب

يربط النسيج العصبي المعروف بالحبل الشوكي بين أعصاب الأطراف والجذع مع المخ. ويمرّ الحبل الشوكي عبر قناة واقية داخل عظام العمود الفقري. كما تظهر الجذور العصبية في شكل أزواج على جوانب الفقرات.



ما الذي يحدث عند الإصابة بآلام الظهر

بما أن الحبل الشوكي هو المسؤول عن نقل الرسائل من الجسم وإليه، فقد يتأثر هذا «الاتصال» في حال تضرره، ويمكن أن يؤدي إلى فقدان الإحساس أو تبدّله، وزيادة الألم مع ضعف الحركة البدنية؛ وهنا يكمن السبب وراء شلل الأفراد بعد تعرضهم إلى حادث خطير.

يعتمد عدد الأطراف المشلولة على المكان الذي تضرر فيه الحبل الشوكي، فقد يكون الشخص المُصاب قادراً على تحريك ذراعيه مع شلل ساقيه، أو يكون قد تضرر في أطرافه الأربعة.

إذا كانت الإصابة في الرقبة، فقد تؤدي إلى شلل الذراعين والساقين وفقدان الإحساس فيهما. ومع ذلك تتأثر فقط عضلات الساق إذا كانت الإصابة في القطاعات الصدرية أو القطنية الواقعة تحت مستوى الذراع. ولحسن الحظ، فإن أغلب مشاكل الظهر عادة ما تقع أضرارها على الأعصاب، وليس على الحبل الشوكي.

يمكن للآلام أن تزداد في الظهر نفسه نتيجة إصابات مباشرة في الأربطة، والأوتار، والمفاصل وغيرها من الهياكل. ولأن الأعصاب التي تدعم أنسجة الظهر هي نفسها التي تدعم الساقين؛ فقد يؤدي ذلك إلى شعور المرضى بالألم كما لو كان ناجماً عن الساقين.

بالإضافة إلى ذلك، نجد في بعض الأحيان ضغطاً مباشراً على الأعصاب، ما قد يتسبب في الشعور بالألم، وتبدُّل في الأحاسيس، وضعف في الساقين.

دراسة آلام الظهر

من الواضح أن الظهر يتكون من هيكلية معقدة جداً. فيمكن لآلام الظهر أن تتطور لعدة أسباب عند وقوع أي إصابات. ومن الضروري إجراء الفحص اللازم لتحديد ما الذي أصاب الشخص. ولحسن الحظ، كثيراً ما تتحسن نوبات آلام الظهر الحادة من دون الحاجة إلى أي تدخلات طبية.

غالباً ما توجد ضرورة ملحة لإجراء اختبارات مفصلة لتحديد الإصابات المسببة لتلك المشاكل بالظهر. ولكن إذا أصبحت

الأعراض أكثر حدّة لمدة طويلة، فحينها يصبح من المهم تحديد الأسباب بواسطة الفحوصات الدقيقة، والتشخيص، بما في ذلك استخدام بعض الوسائل الحديثة من التصوير التشخيصي باستخدام التقنيات الحاسوبية.

النقاط الأساسية

- يتكوّن العمود الفقري من فقرات متصلّة بواسطة الأقراص والمفاصل الوُجيهية. يحتوي القرص على نواة مركزية هلامية الشكل وجلد خارجي سميك يسمى بالحلقة
- يمكن للألم أن ينشأ عن الأضرار التي تلحق بمختلف الهياكل.
- ينتقل الألم بواسطة الأعصاب. والطرق التي تنتقل بها تلك الإشارات العصبية معقدة، فهي تعتمد على النسيج المصاب أو نوع العصب المتضرر
- بما أن نوبات الآلام الحادة عادة ما تتحسن بسرعة، فليس ثمة حاجة إلى إجراء الإختبارات المفصلّة من أجل تحديد السبب الرئيسي للإصابة

ما هو الألم، وكيف نعالجه؟

ما هو الألم؟

الألم هو إحساس نشعر به جميعاً بشكلٍ يصعب علينا وصفه. ولذا فوصف الألم ليس مهمة سهلة.

حاول كثير من الخبراء وصف الألم، وتوصلوا إلى القول بأنه «تجربة حسيّة وعاطفيّة مؤلمة، مصحوبة بتلف فعلي أو محتمل في الأنسجة، أو يقومون بوصفه وفق الضرر الحاصل».

ثمة تشديد على الاستجابة العاطفية التي تفاقم من شعورنا بالألم. فقد يقوم البعض بوصف الألم بأنه عدم الشعور بالراحة، ولكن يمكنهم تحمله، أما البعض الآخر فقد يعانون من الإصابة نفسها إلا أنهم يشعرون بوجعٍ شديد. استجاباتنا العاطفية للألم تكمن في إدراك مشاعر الألم، لا سيما في حالات الألم المزمن (طويلة الأمد).

تهدف الطرق الحديثة لمعالجة الألم إلى:

- التخفيف من تلف الأنسجة التي قد تسبب الألم
- عرقلة مسار الألم
- مساعدتنا على مجاراة الأوضاع المؤلمة، وذلك لكي يحظى المريض بحياة طبيعية، على الرغم من ملازمة الأعراض له

بشكلٍ عام، فإن الألم هو بمثابة تحذير أنّ ثمة خطباً ما بالجسم. وكأنه إنذار يدفعنا إلى حماية أنفسنا من بعض الإصابات أو تهدئة حدتها.

تصنيف الإصابات المسببة للألم	
قد ينشأ الألم نتيجة أسباب مختلفة:	
سبب الألم	**مثال**
إصابة الأنسجة	جرح الجلد أو خدشه
الالتهابات	آلام المفاصل عند الإصابة بالتهاب المفاصل
إصابة الأعصاب	العصب المحتبس في العمود الفقري

أين يكمن الألم؟

في حال أُصبت في ظهرك وأحسست بالألم، فقد تميّز الألم بأنه ناشئ من الظهر، ولكن في الواقع يكون إدراكه في المخ، فمن دون المخ لا وجود للألم.

أما العلاج فقد لا يكون فقط بمعالجة المنطقة المصابة، بل بكيفية معالجة نظامنا العصبي للرسائل العصبية الخاصة بالألم.

ذكرى الألم

في بعض الأحيان، قد نشفى من الإصابة الجسدية، ولكن تبقى ذكرى الألم راسخة في المخ والجهاز العصبي المركزي، ومن ثم يستمر شعور المريض بوجود آلام في ظهره، ويبدو الشعور كأنه حقيقي، ولكن في الواقع تكمن المشكلة في التجربة المؤلمة الراسخة في الذاكرة. وهو ألم حقيقي. وهذا الشعور بالألم ليس من نسج الخيال، بل يكون سببه وجود آليات إنتاج الرسائل العصبية الخاصة بالألم في الجهاز العصبي، وليس في الظهر نفسه.

تتطور ذاكرة الألم بشكلٍ كبير عند المصابين بآلام الظهرالمزمنة. فمع الذين يعانون من أعراض طويلة الأمد لآلام

الظهر، يقوم الجهاز العصبي المركزي بتوليد هذا الشعور بالألم بشكلٍ متزايد مع تضخيم حدة الأعراض الناشئة من الظهر .

ولذلك، يكون علاج آلام الظهر بحسب مدى تطور تلك الآلام والمرحلة التي وصلت إليها.

علاج آلام الظهر

آلام الظهر الحادة والمفاجئة

يدخل المريض في المراحل المتقدمة من آلام الظهر المفاجئة أو نوبات الانتكاس بسبب وقوع أضرار للظهر بحدوث ضغط على الجذور العصبية، ويتم تحديد العلاج وفقاً لذلك، وغالباً ما يكون العلاج بفترة قصيرة من الراحة، يليها العلاج الطبيعي، والمعالجة بتقويم العظام، والمعالجة اليدوية عند الضرورة. يمكننا تسكين الألم بتناول المسكنات العادية، وفي بعض الأحيان بتناول مضادات الالتهاب. (انظر الصفحة 85).

آلام الظهر المزمنة

عندما يعاني الفرد من آلام الظهر المزمنة المستمرة فعليه إجراء فحوصات دقيقة، للتأكد من عدم وجود مشكلة خطيرة. وتشتمل الوسائل الإضافية للعلاج، على الأدوية التي تهدىء الجهاز العصبي المركزي، وتعمل على الحدّ من تهيّج الألياف العصبية الموجودة في الحبل الشوكي المتصل بالمخ، والتي تسبب الشعور بالألم.

أصبحت برامج إعادة التأهيل ومعالجة الآلام مهمة جداً، وقد تشمل العلاج السلوكي المعرفي الذي يساعد المرضى الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة، على فهم طبيعة مشكلتهم، وتعلّمهم كيفية التأقلم معها، وعيش حياة طبيعية.

بعد فهم ماهية أسباب الألم، يمكننا الانتقال إلى مشاكل الظهر الشائعة وكيفية التعامل معها.

النقاط الأساسية

- الألم تجربة غير سارة، تكمن مشكلته في تلف فعلي أو محتمل في الأنسجة
- قد ينشأ الألم نتيجة إصابة موضعية والتهاب، أو نتيجة إصابة في الأعصاب
- على الرغم من أن الألم يبدو وكأنه آتٍ من الظهر، ولكن في الواقع تتم معالجته في المخ
- ثمة ذاكرة للألم في الجهاز العصبي، وهو ما قد يتسبب في استمرار الشعور بالألم حتى بعد شفاء الأنسجة
- يمكن أن تزيد الانفعالات العاطفية من الوجع الناجم عن الألم
- هناك عدة استراتيجيات علاجية للتعامل مع مشاكل الظهر الحادة والمزمنة

بعض مشكلات الظهر الشائعة

بعد تعرفنا إلى تكوين العمود الفقري، بات من السهل علينا فهم مواضع ومشكلات الظهر وأسبابها.

آلام الظهر غير المحددة

يعاني العديد من مرضى مشكلات الظهر من نوباتٍ قصيرة الأمد من الألم، والتي يتعافون منها تماماً. ليس ثمة تشخيصٍ محدد لآلام الظهر تلك، ولذلك يطلق عليها آلام غير محددة. فالفحوصات الدقيقة ليست ضرورية، وغالباً ما لا يمكن تحديد السبب الكامن وراء هذه الآلام. وأحياناً ما توجد مناطق رخوة على العمود الفقري أو ما بين العجز وعظم الحرقفة الموجود بالحوض. وقد ينشأ الألم بسبب التواء الأربطة، أو الأوتار، أو أي أنسجة رخوة أخرى.

وعلى الرغم من غموض الأسباب، فغالباً ما يتم استعمال المفردات التي تفيد قيام طبيبك بتشخيص حالتك مثل الالتواء القطني العجزي أو الالتواء العجزي الحرقفي. ولذا فمن الأعم والأشمل استعمال مصطلح « آلام الظهر غير المحددة»، لأنه يشير إلى عدم معرفتنا بسبب تلك المشكلة. أما الفحوصات الدقيقة فيجب القيام بها في حال تفاقم ألم الظهر.

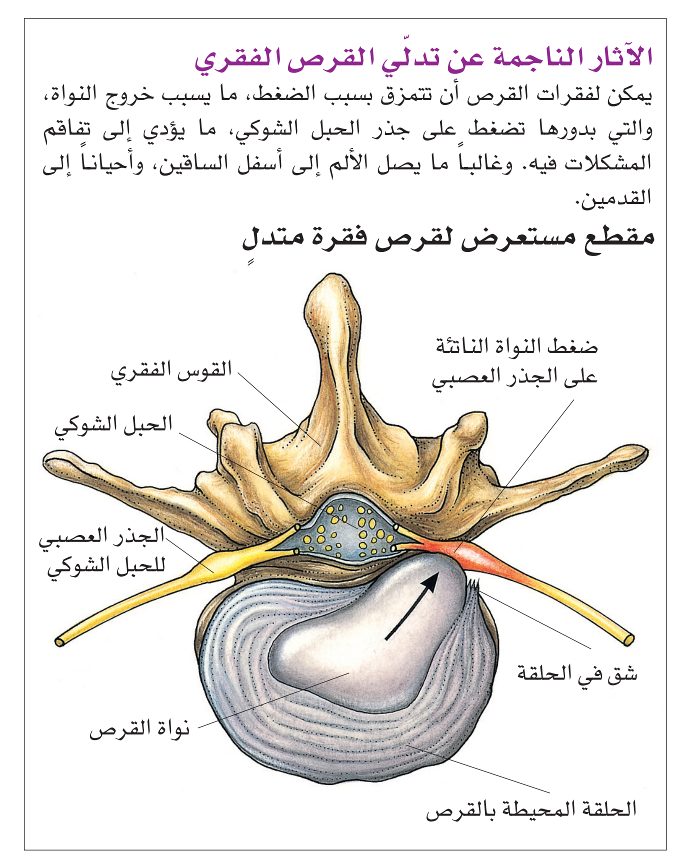
هل ما حدث للأقراص انزلاق أم تمزق؟

يستعمل معظم الأشخاص مصطلح «انزلاق الأقراص»، ولكنه مصطلح غير دقيق إلى حدٍ ما، لأن الأقراص غير قادرة على الانزلاق، بل قد تهترئ أو تنفصلٍ أو تتمزق. والأمر يحدث كما يلي، فبوقوع ضغط على العمود الفقري، وهو غالباً ما يكون بسبب الإنحناء أو الالتواء أو حمل شئٍ ما، فقد يتمزق القرص أو يتدلّى، ويتم عصر النواة المركزية هلامية الشكل بسبب حدوث تمزق في الحلقة المحيطة بالقرص.

الآثار الناجمة عن تدلّي القرص الفقري

يمكن لفقرات القرص أن تتمزق بسبب الضغط، ما يسبب خروج النواة، والتي بدورها تضغط على جذر الحبل الشوكي، ما يؤدي إلى تفاقم المشكلات فيه. وغالباً ما يصل الألم إلى أسفل الساقين، وأحياناً إلى القدمين.

مقطع مستعرض لقرص فقرة متدلٍ



نعتقد الآن بإن الأقراص المتدليّة بهذه الطريقة كان بها بعض الاهتراء والتمزق بشكل مسبق، ثم أتى الضغط على العمود الفقري لتبدأ المشكلة. فبعبارة أخرى، كان القرص في الأساس متضرراً، وكان سيتمزق عاجلاً أم آجلاً، وجاء هذا الضغط ليكون هو «القشة التي قصمت ظهر البعير».

تضغط المادة هلامية الشكل على العصب المجاور للقرص بعد نتوئها، وهو ما يسبب ألماً شديداً في الظهر ليصل إلى أسفل الساقين، وأحياناً قد يمتد ليصل للقدمين. كما تشعر بتنميل ووخز، خصوصاً في أسفل الساقين والقدمين. فقد تصبح بعض عضلاتك ضعيفة مع انعكاس نفضة الكاحل، وهو ما يتم اختباره بنقر الوتر الأخيلي بواسطة مطرقة المنعكسات. وتعتبر معرفة موقع هذه التغيرات أمراً معاوناً للطبيب في تحديد العصب المتضرر.

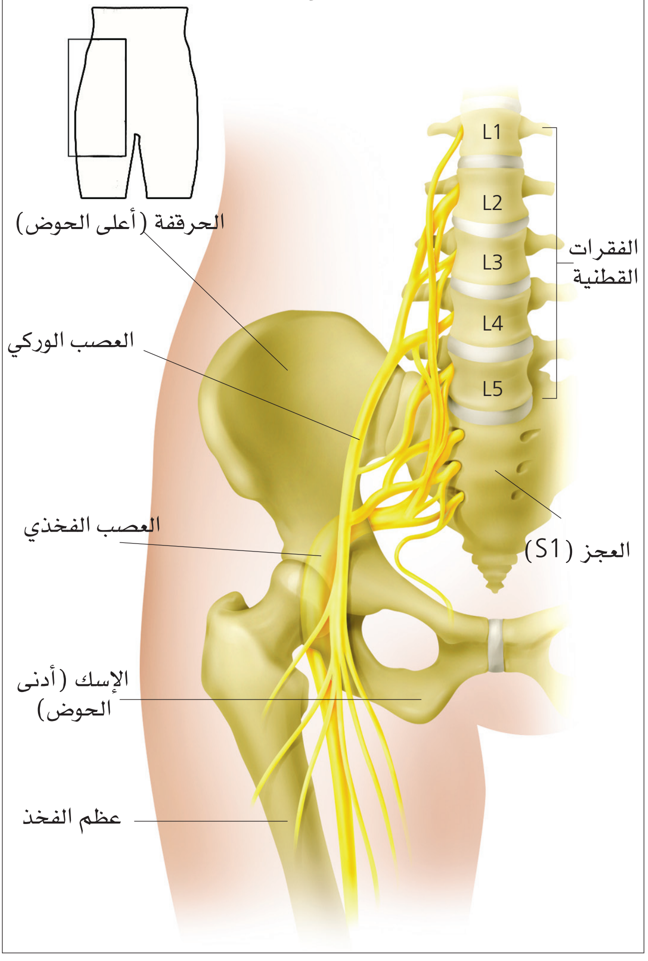
قد يتطور الألم الناتج عن القرص المتمزق ليصبح مؤلماً جداً. عادة ما تتحسن تلك الأعراض بسرعة إلى أن تختفي في نهاية الأمر. إلا أن تمزق القرص يجعله ضعيفاً بشكلٍ دائم، وسيستمر خطر التعرض لنوبات أخرى من الألم.

عرق النسا

بما أن معظم قوى التحكم في الوزن والانحناء يرتكزان على الجزء السفلي من منطقة الفقرات القطنية بالعمود الفقري، فإن الأعصاب التي تتضر عادة هي الجذر العصبي القطني الخامس (الخارج من العمود الفقري ما بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة، بالإضافة إلى تضرر الجذر العجزي الأول (الخارج من العمود الفقري ما بين الفقرة القطنية الخامسة وبداية العجز). يجتمع هذين العصبين من أجل تشكيل العصب الوركي الذي يمتد على طول الجزء الخلفي من الساق ليصل إلى القدم. ويعرف الألم الناجم عن تضرر هذا العصب باسم عرق النسا.

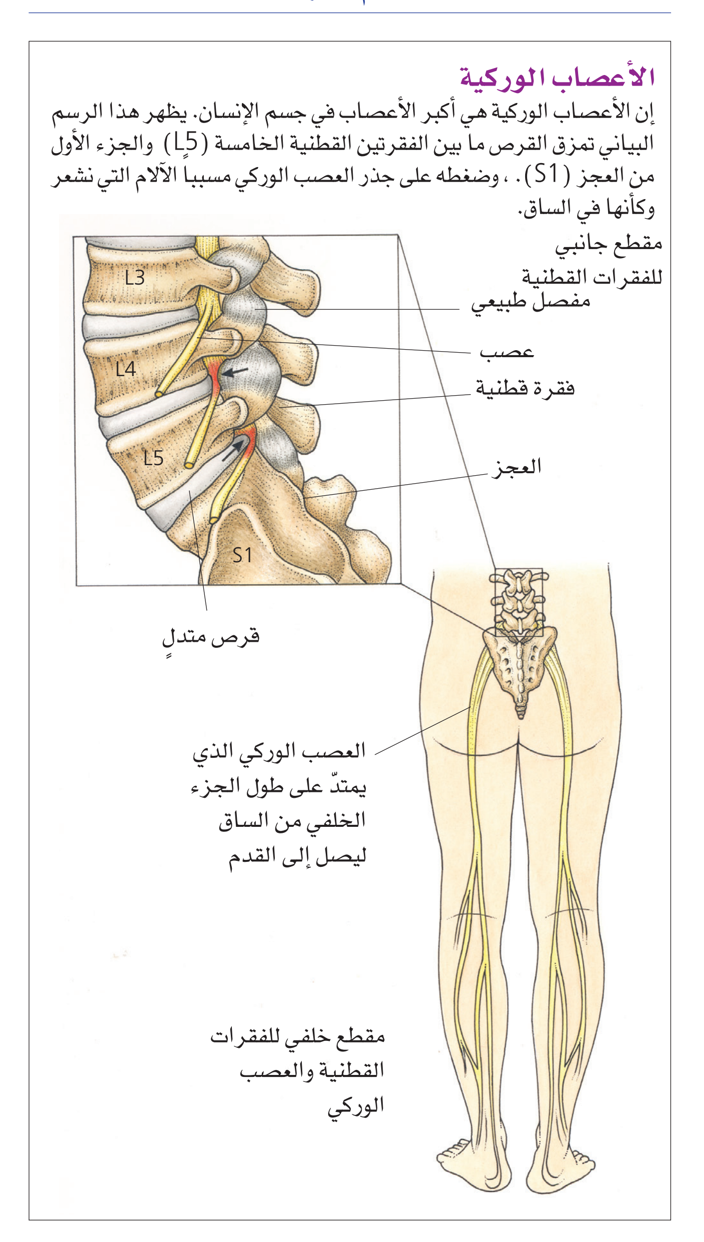
المنطقة القطنية في العمود الفقري

معظم قوى التحكم في الوزن والانحناء يرتكزان على الجزء السفلي من منطقة الفقرات القطنية (المنطقة القطنية) بالعمود الفقري. وأما الأعصاب التي تتضرر عادة هي الجذر العصبي القطني الخامس (بين الفقرتين الصدريتين الرابعة (L4) والخامسة (L5)، بالإضافة إلى الجذر العجزي الأول بين الفقرتين القطنية الخامسة (L5) والجزء الأول من العجز (S1).



الأعصاب الوركية

إن الأعصاب الوركية هي أكبر الأعصاب في جسم الإنسان. يظهر هذا الرسم البياني تمزق القرص ما بين الفقرتين القطنية الخامسة (L5) والجزء الأول من العجز (S1)، وضغطه على جذر العصب الوركي مسبباً الآلام التي نشعر وكأنها في الساق.



التمزّق والاهتراء- داء الفقار

الإصابة بداء الفقار أو التمزق والاهتراء للعمود الفقري هو أمر شائع. تبدأ هذه التغيرات في سن الخامسة والعشرين، وغالباً ما نجدها عند جميع الأشخاص في منتصف العمر. هذا الداء من الأسباب الرئيسية التي تستلزم الرياضيين بلوغ ذروة أدائهم في أوائل العشرينيات من أعمارهم.

يحمل أسفل الظهر وزن الجسم بأكمله، بالإضافة إلى كل ما تحمله، كما يسمح لك القيام بأغلب حركات الانحناء والالتواء. ولذا فأغلب التمزقات والاهتراءات الحاصلة للعمود الففري تكون في المنطقة القطنية، ويسمى تنكس الفقار القطنية.

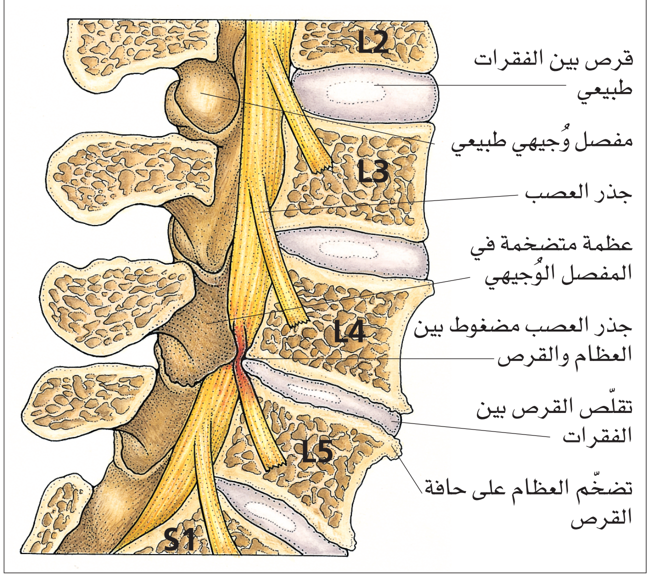
غالباً ما يصيب داء تنكس الفقار القطنية المستويات السفلى من العمود الفقري، وخصوصاً ما بين الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة (L4–L5)، وبين الفقرة القطنية الخامسة والجزء الأول من العجز (L5–S1)، وهو ما قد يؤدي إلى الإصابة بعرق النسا (انظر صفحة 22). فإنه يؤثر في كل من الأقراص والمفاصل الوُجيهية.

يتم فقدان بعض المواد من القرص، ومن الغضروف المبطن للمفاصل الوُجيهية. كما تتضخم العظام الواقعة على حواف المفاصل الوُجيهية والأقراص، وهو ما يحد من حرية حركة الظهر، ومن ثم تصلب العمود الفقري. ويمكنها أن تسبب الألم بسبب الضغط الواقع على الأربطة، والأعصاب، وغيرها من الهياكل.

ولكن الأمر ليس بهذا السوء كما يبدو. فإذا كُنت مصاباً بتغيرات التمزق والاهتراء فهذا لا يعني أنك ستعاني من آلام الظهر، فالكثير من الأشخاص مصابون بتغيرات حادة من التمزق والاهتراء ولا يعانون من أي مشكلات أو يعانون من القليل منها، بينما بعضهم الآخر يصابون بتغيرات طفيفة، ولكنهم يعانون من نوبات ألم لا تحتمل. فهذا النوع من تغيرات التمزق والاهتراء عادة ما يكون ذا أهمية ثانوية فقط.

كيف يؤثر التمزق والاهتراء في العمود الفقري؟

داء تنكس الفقار القطنية (التمزق والاهتراء لفقرات الجزء السفلي من العمود الفقري) من الأمراض الشائعة، حيث تتضخّم العظام الموجودة على حافة الأقراص بين الفقرات والمفاصل الوُجيهية، ومن ثم تضغط على الجذر العصبي مسببة الألم.



القُطان (لمباجو)

النوبات المتكررة من الألم الحاد هي إحدى مشكلات الظهر الأكثر شيوعاً، والتي قد تنتشر لتصل إلى الأرداف أو أحد الفخذين. ومع استمرار النوبة لمدة طويلة، فقد تشعر بأن ظهرك متصلب وضعيف. عندما تكون الأعراض شديدة الحدة، فحينها تسمّى الحالة بالقُطان (لمباجو). ويمكن أن يستمر الألم ليوم أو يومين أو حتى بضعة أسابيع في كل مرة؛ وفي بعض الأحيان قد يختفي من تلقاء نفسه، بينما في البعض الآخر قد يدوم أو يتكرر. وتسوء الأعراض مع الوضع السيء للظهر أو رفع الأشياء الثقيلة.

كثيراً ما يُظهر التصوير بالأشعة السينية (أشعة إكس) وجود إصابة بداء تنكس الفقار القطنية، إلا أن التقارير أشارت إلى ظهور تلك التغيرات عند من لا يعانون من أي أعراض. لذلك من الصعب معرفة الجزء المسبب للألم. ولهذا السبب نستعمل المصطلح «آلام الظهر غير المحددة» لوصف القُطان (لمباجو).

مشكلات العصب

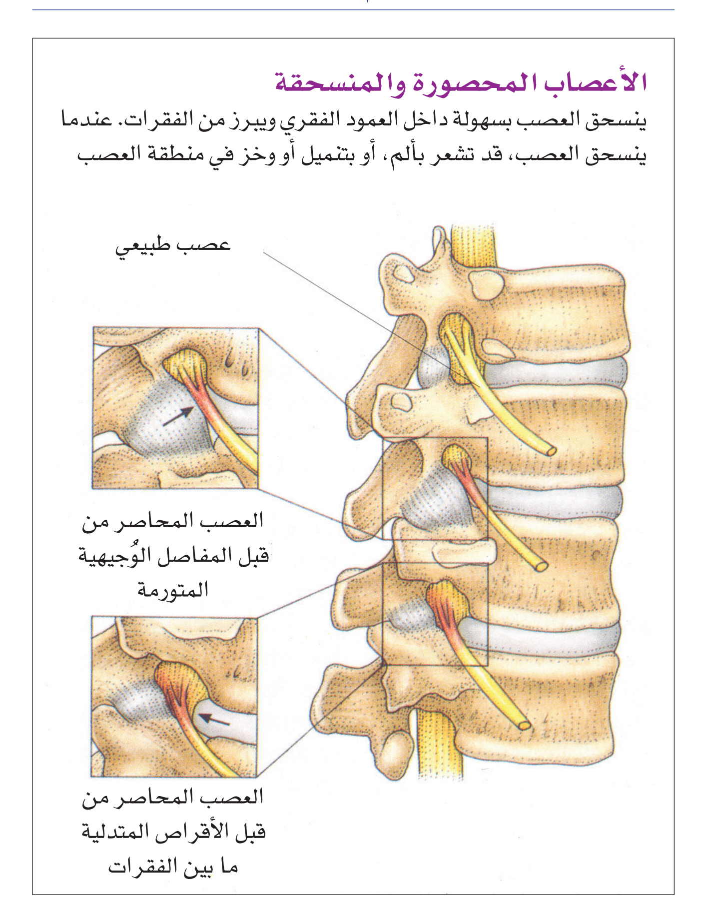
ينسحق العصب بسهولة داخل العمود الفقري ويبرز من جانبيه عند تلف الأقراص، أو المفاصل الوُجيهية، أو الفقرات. وعندما ينسحق العصب، تتأثر قدرته على تمرير الرسائل العصبية؛ عندها ستشعر بالألم، أو بتنميل أو وخز في المنطقة التي يدعمها العصب؛ أما العضلات التي تتحكم بالساق أو القدم فقد تصبح ضعيفة. ويقوم الحبل الشوكي بنقل الأحاسيس إلى المخ، في مشابهة منه لحدوث تشويش في هاتف أرضي ينتج عن أصوات مزعجة وجودة صوت رديئة. تشير الأبحاث الحديثة بأن الأمر أكثر تعقيداً مما يبدو عليه. إذ إن التغييرات التي تحدث داخل الحبل الشوكي قد تؤثر في رسالة الألم، وهو ما قد يفسر سبب استمرار شعور المرضى بأعراض مزمنة وممتدة، على الرغم من تعافي الضرر الأصلي في العصب، مع عدم وجود أدلة على وجود مشكلات في الظهر.

ألم العصعص

هذا هو الاسم الذي ننسبه للألم الكامن في ذيل العمود الفقري أو العصعص. وغالباً ما لا نجد سبباً محدداً لهذا الألم. وقد يفيد استخدام وسادة ناعمة في جعل وضعية الجلوس أكثر راحة، ولكن تتحسن هذه الآلام من تلقاء نفسها بمرور الوقت.

الأعصاب المحصورة والمنسحقة

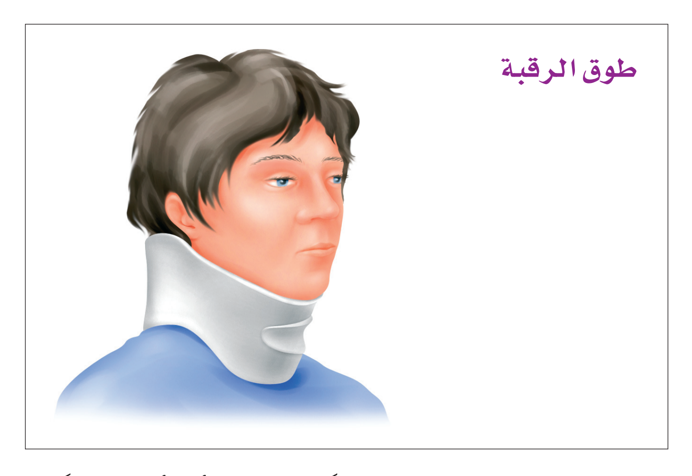
ينسحق العصب بسهولة داخل العمود الفقري ويبرز من الفقرات. عندما ينسحق العصب، قد تشعر بألم، أو بتنميل أو وخز في منطقة العصب



مشكلات الرقبة

يتناول هذا القسم وباختصار اضطرابات الرقبة الشائعة. فالرقبة تتكون من البنية الأساسية نفسها الموجودة بالعمود الفقري، ولذا تكون عرضة للإصابة بمشاكل في الأقراص وتغيرات التمزق والاهتراء.

يؤثر الألم في الجزء السفلي من الظهر في الساقين، وأما الألم في الرقبة فقد يؤثر في الكتفين والذراعين. عند الإصابة بمشكلات


طوق الرقبة

الرقبة البسيطة يكون العلاج سهلاً، فقد يكفي أن تأخذ قسطاً من الراحة، مع بعض مسكنات الألم، وفي بعض الأحيان قد تضطر إلى اللجوء إلى العلاج الطبيعي. ويوفر طوق الرقبة المبطن الراحة والدعم للرقبة.

متلازمة الرقبة المتيبسة الحادة

يستيقظ الكثير من النوم بوجود تيبّس مؤلم في الرقبة، وغالباً ما تبدو من دون سبب. إذ يمكن للشخص أن يحرك رقبته في اتجاه واحد، مع ضعف عضلات الجزء السفلي من الرقبة. ولا نجد مشكلًات في بقية الظهر أو الذراعين أو الساقين. ويرتبط هذا الألم بالتشنج العضلي، وهو ما يمكن معالجته بواسطة طوق الرقبة مع تناول بعض المسكنات لمدة ثلاثة أو أربعة أيام. وقد يفيد استعمال أسلوب شد الرقبة بلطف (باستعمال قوة شد معتدلة).

مَصْع الرقبة

إنه لأمر شائع الإصابة بمصع الرقبة بعد التعرض لحادث سيارة، حيث لا تمنح الصدمة المفاجئة الوقت الكافي للعضلات لكي تستعد لاستقبال الصدمة، فتتحرك الرأس مثل البندول على

الرقبة. في حال كانت الصدمة طفيفة، فحينها تصاب الأربطة بإلتواء خفيف في الرقبة، وما تشعر به من ألم وتصلب يكون سببه دخول عضلات الرقبة في وضعية تشنج كآلية وقائية. عند عدم وجود أي مشكلات أخرى، يكون العلاج بتناول المسكنات، مع قسط من الراحة، وممارسة النشاط البدني، وفي بعض الأحيان اللجوء إلى العلاج الطبيعي. وقد يستمر الألم في بعض الحالات لأكثر من ستة أسابيع، وعندها قد تكون الإصابة الأصلية أكثر خطورة وأدت إلى تضرر الأقراص أو غيرها من الهياكل، وهو ما أدى بدوره إلى تلف العصب أو انحصاره. فهنا من الضروري الخضوع لفحوصات دقيقة، وقد يستلزم الأمر إجراء عملية جراحية. في حال استمر الألم لعدة أشهر، أو بدأ بالانتشار، فمن المحتمل أن يبقى العجز دائماً.



مصع الرقبة

الإصابة بمصع الرقبة في حادث سيارة

مشاكل الأقراص الموجودة بالرقبة

يمكن لأقراص الرقبة أن تتدلى هي الأخرى، ولكن ذلك أقل شيوعاً من تلك التي في أسفل الظهر. حيث تتيبس الرقبة بشدة، ويمكن للألم أن يصل إلى الذراع. وهو ما قد يؤدي إلى فقدان قوة

الذراع والإحساس فيه وردود أفعاله. وفي معظم الأحيان، قد يتحسن الألم مع الراحة وتناول المسكنات وشد الرقبة إذا لزم الأمر، ومن ثم قضاء فترة يتم فيها ارتداء طوق الرقبة. كما يمكن اللجوء إلى العلاجات الطبيعية من أجل تقوية عضلات الرقبة.

مشاكل التمزق والاهتراء

هذه التغيرات شائعة جداً في الرقبة، ومعروفة باسم التهاب الفقرات المفصلي الرقبي. وقد لا تتسبب تلك التغيرات في حدوث أي مشكلات، أو قد تؤدي إلى آلام في الرقبة مع صداع في الرأس و/أو ألم في الذراع. فقد يحدث قصور في حركة الرقبة؛ وتظهر عند بعض المرضى منطقة ضعيفة في العضلة شبه المنحرفة التي تقع بين الرقبة والكتفين. ونذكر مرة أخرى، بأن الذراع قد تصبح ضعيفة وتفقد ردات فعلها، بالإضافة إلى شعور بالتنميل (مثل الإبر والمسامير) فيها.

في الحالات الأكثر خطورةً، يضغط العظم المشوّه والأربطة على الحبل الشوكي، وهو ما يكون له تأثير في التحكم في الذراعين والساقين، أو في الشريان الموجود في هذه المنطقة، والذي يسمى بالشريان الفقري؛ ما يؤدي إلى الإصابة بدوار، وطنين في الأذنين، وألم وراء العينين.

يعاني مرضى التهاب الفقرات المفصلي الرقبي من آلام في أسفل الظهر أيضاً. وأما طرق المعالجة فهي نفسها: الراحة مع ارتداء طوق الرقبة لفترة قصيرة، والعلاج الطبيعي، والأدوية المضادة للالتهابات، ومسكنات الألم. ويحتاج عدد ضئيل من المرضى إلى إجراء عمليات جراحية.

النقاط الأساسية

- لا تنزلق الأقراص، بل تتمزق
- تنجم الإصابة بعرق النسا عن الأضرار التي تلحق بالعصبين اللذين يتحّدان مع بعضهما لتشكيل العصب الوركي الذي يمتد ليصل إلى الطرف السفلي
- التمزقات تمزق واهتراء فقرات العمود الفقري أو الإصابة بداء الفقار من الأمور الشائعة مع تقدم السن، ولكن لا يستلزم الأمر حدوث آلام في الظهر
- نجد كثيراً من أوجه الشبه بين آلام الرقبة وآلام الظهر

معالجة آلام الظهر – الخطوات الأولى

معرفة أسباب المشكلة

يعاني معظمنا من نوبات ألم مفاجئة في الظهر بين الحين والآخر، وهي غالباً ما تدوم ليوم واحد أو ما شابه. ولا ينبغي عليك أن تفعل شيئاً حياله سوى الحذر لا أكثر، وسيختفي الألم من تلقاء نفسه بعد فترة قصيرة. إلا أن ثمّة أشخاصاً ممن تتطور نوبات الألم الحادة لديهم، والتي قد تعوق أنشطتهم الحياتية وقدرتهم على العمل.

على الرغم من التقنيات الحديثة التي نملكها، إلا أننا في أغلب الأحيان نكون عاجزين عن تحديد مصدر المشكلة. إذ يمكن للمشكلة أن تنشأ نتيجة تضرر الأربطة، أو العضلات، أو الأنسجة الرخوة الأخرى، إلا أن طبيبك غالباً ما لا يمكنه تحديد المصدر. ولكن هذا ليس بالأمر المهم، لأن الخبر السار هو أن معظم نوبات الألم الحادة تتحسن بسرعة.

المشكلة التي تصيب الأشخاص بشكل شائع هي ألم الظهر العادي، حيث يقتصر الألم في منطقة الظهر أو قد ينتشر ليصل إلى الأرداف أو أعلى الفخذ. وفي بعض الأحيان، قد يمتد إلى أسفل

الساق مؤثراً في العصب الوركي، ما قد يؤدي إلى الإصابة بعرق النسا (انظر صفحة 22). قد يكون الضغط على هذا العصب نتيجة تلف القرص أو غيره من الهياكل، وهو ما يسبب الشعور بالألم، وأحياناً يسبب الشعور بالتنميل والوخز في أسفل الساق. وتكون الإصابة بعرق النسا نتيجة تلف أحد الأعصاب، وعادةً ما يكون شفاؤه بطيئاً.

الأعراض الحادة

يعاني بعض الأشخاص أحياناً من أعراض حادة بشكلٍ أكبر من الطبيعي، وهو ما يستوجب استشارة اختصاصي. وذلك عندما يعاني الشخص من مشكلات التحكم في المثانة أو الأمعاء، أو الشعور بتنميل في منطقة الأربية أو المنطقة المستقيمية، أو حدوث ضعف شديد في الساق؛ فهذه الأعراض قد تعني مزيداً من تلف العصب.



جميع تفاصيل الشكوى مهمة

تقييم المشكلة

عندما تعاني من ألم حاد في ظهرك، فمن المعتاد أن يطلب منك الاختصاصي أن تُطلعه على التفاصيل المتعلقة بكيفية الألم ووقت بدايته، وما الذي حصل منذ أن بدأ، ثم يقوم بفحصك بدنياً.

تتضمن الأسئلة التي قد يطرحها الاختصاصي ما يلي:

- هل ينحصر الألم في منطقة واحدة أم يشمل مناطق متعددة من الجسم؟
- هل يتطور الألم أو ينتشر ليصل إلى القدم مثلاً؟
- هل بدأ الألم فجأة أم بطريقة تدريجية؟ إذا كان بطريقة تدريجية، ما هي المدة الزمنية؟
- هل كانت بداية الألم مرتبطة بأي نشاط بدني؟
- هل ثمة شيء يتسبب في زيادة الألم؟
- كيف يبدو الألم في الصباح؟
- هل تتمتع بصحة جيدة في النواحي الصحية الأخرى؟ هل فقدت وزنك؟ هل تعاني من السعال؟ هل لديك مشاكل أخرى؟

يكون الألم الناتج عن حمل شيء ثقيل حاداً ومحصوراً في منطقة صغيرة، وعلاجه هو الراحة، وغالباً ما يميل إلى أن يكون بسيطاً، ويتعافى الشخص منه بسرعة. ولكن، إذا بدأ الألم بطريقة تدريجية على فترة عدة أشهر، فلا تكون له علاقة بالحركات البدنية، وقد يصبح أكثر خطورة، كما قد ينتج عنه مشكلات أخرى مثل فقدان الوزن. ففي هذه الحالة تكون الأسباب أكثر خطورة، ويجب عليك الخضوع لفحوصات خاصة. سيُطلب منك الخضوع للتصوير بالأشعة السينية (أشعة إكس)، ولكنها ليست ضرورية. على الرغم من أنها قد تُظهر تغييرات التمزق والاهتراء، إلا أن هذه الصفات تكون شائعة عند أغلب الأشخاص الذين لا يعانون من أي آلام في الظهر، ولذا لا يمكن التعويل عليها في اختيار العلاج. وستتعرض خلال التصوير بالأشعة السينية إلى الإشعاع، ولذلك يجب وصف هذا التصوير فقط لمن يعانون من نوبات ألم حادة ولم يستجيبوا للعلاجات البسيطة، ولمن يعانون من مشاكل في الظهر أكثر تعقيداً. ولست بحاجة إلى أنواع التصوير الأكثر تفصيلاً مثل التصوير بالأشعة المقطعية والتصوير بالرنين المغناطيسي . (انظر الصفحة 73).

عند فحص ظهرك، قد يقوم الطبيب:

- بالبحث عن أي علامات تقوّس، ومراقبة كيفية تقوسها، والطريقة التي تمشي بها
- يفحص ظهرك لتحديد النقاط أو المناطق الضعيفة بالجسم



فحص الظهر



إختبار رفع الساق بشكل مستقيم

- القيام باختبار رفع الساق بشكل مستقيم. يرفع الطبيب كل ساق على التوالي، في وضعية الاستلقاء على ظهرك، عند وجود مشكلات في العصب الوركي فحينها ستعاني من الألم
- القيام باختبار شدّ الفخذ. يطلب منك الطبيب الاستلقاء على وجهك، ومن ثم يقوم بثني كل ركبة ببطء، عند وجود مشكلات في العصب المسمى بالعصب الفخذي ستعاني من الألم



اختبار شدّ الفخذ



اختبار منعكس نفضة الكاحل

- يبحث الطبيب عن وجود أي فقدان للإحساس أو ضعف في الساقين
- يفحص ردات فعلك

العلاج

العلاجات البسيطة

ليس هناك علاج للأشخاص الذين يعانون من نوبات الألم الحادة إلا بعض العلاجات البسيطة:

- تناول أقراص المسكنات العادية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين. فهذه الأقراص آثارها الجانبية قليلة وغالباً ما تكون هي كل ما تحتاج إليه. ويمكنك الطلب من طبيبك كتابة وصفة طبية متاحة بحيث تتضمن المسكنات الأقوى إذا شعرت أنك بحاجة إليها.
- قد يكون من المفيد لمن يعانون من نوبات ألم حادة أخذ فترة قصيرة من الراحة بالتمدد في الفراش، ولكن ليس لفترة طويلة لأنها قد تساهم في تفاقم المشكلة. إذا كنت تعاني من ألم شديد، ينبغي أن تستلقي في الفراش لبضعة أيام كحدّ أقصى، ومن ثم عليك التحرّك من جديد، مع الحرص على حماية ظهرك، ولكن بهدف العودة إلى ممارسة النشاط البدني الطبيعي في أقرب وقت ممكن.
- وضع الكمادات الباردة مثل كيس من الثلج أو البازلاء المجمّدة على الظهر، والتي قد تساعد بعض الأشخاص على تخفيف الألم؛ ومع البعض الآخر قد يكون التعرّض للحرارة مثل استخدام وسادة التدفئة أو دش ساخن هو سبيل لتخفيف الألم. ومع ذلك، لا يُرجّح أن تحدث أي الطريقتين فارقاً على المدى الطويل.

بالنسبة إلى كثيرين، غالباً ما تكون هذه العلاجات البسيطة مفيدة وتساهم في زوال الألم في غضون عدة أيام أو بضعة أسابيع، كما يجب عليك أن يكون هدفك معاودة النشاط البدني في أقرب وقت ممكن. يجب أن تأخذ بعين الاعتبار النصائح الموجودة في هذا الفصل التي تتعلق بكيفية حماية ظهرك للحدّ من معاودة نوبات الألم في المستقبل. (انظر الصفحة 43).

استشارة الخبير العلاجي

قد تكون أحد الأشخاص ممن لا يحالفهم الحظ باختفاء الألم؛ فإذا استمرت المعاناة من الألم بعد مرور ستة أسابيع تقريباً، فيجب عليك استشارة خبير علاجي، سواء كان:

- طبيب يملك خبرة خاصة في تقنيات المعالجة الملائمة
- معالج طبيعي
- معالج بتقويم العظام
- اختصاصي في المعالجة اليدوية

العلاج الطبيعي

العلاج الطبيعي هو أحد أقدم العلاجات التقليدية، وعادة ما يتضمن العلاج بواسطة الحرارة، والتدليك المعتدل، والتمرينات البدنية لمساعدة الأشخاص على استعادة نشاطهم وقوتهم ومرونتهم. فالعديد من خبراء العلاج الطبيعي هم متخصصون أيضاً في العلاج اليدوي.

المعالجة بتقويم العظام والمعالجة اليدوية

تهدف المعالجة بتقويم العظام والمعالجة اليدوية إلى التركيز على معالجة المفاصل باليد. فبشكل عام، قد يستخدم اختصاصي المعالجة اليدوية الدسرات (حركات أمامية سريعة ومفاجئة) السريعة والمعتدلة والمحددة. وأما المعالج بتقويم العظام فيستخدم الحركات الأبطأ والأكثر شمولية. ويصف جميع خبراء العلاج نصائح حول كيفية حماية الظهر ورعايته.

أما في الواقع، فمن المشكوك فيه وجود خيارات متعددة بين تقنيات العلاج تلك، لأن المبادئ المتبعة في جميع أنواع العلاجات هي نفسها، بما في ذلك التمرينات البدنية للمنطقة المتضررة مع العديد من أنواع التمارين والمعالجات اليدوية المختلفة.

العلاج الطبيعي

العلاج الطبيعي هو أحد أقدم العلاجات التقليدية، وعادة ما يتضمن العلاج بواسطة الحرارة، والتدليك المعتدل، والتمرينات البدنية لمساعدة الأشخاص على استعادة نشاطهم



العمليات الجراحية

تتضمن أيضاً علاجات عرق النسا على مسكنات الألم، والراحة، ومعاودة الحركة، ولكن يكون التحسن في أغلب الحالات بطيئاً. وأحياناً ما يخضع بعض الأشخاص إلى عملية جراحية من أجل تخفيف الضغط عن هذا العصب. ستجدون المزيد من المعلومات حول آلام الظهر المزمنة في الفصلين المقبلين.

المعالجة بتقويم العظام والمعالجة اليدوية

تهدف المعالجة بتقويم العظام والمعالجة اليدوية إلى التركيز على معالجة المفاصل باليد



تساعد المعالجة اليدوية لمفاصل العمود الفقري على استعادة القدرة على الحركة وتخفيف الألم



ألم الظهر المتكرر

إن النمط المعتاد في أغلب نوبات الألم الحادة هو التعافي في غضون أيام قليلة أو في بعض الأحيان أسبوع أو أكثر. وأما الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع آلام الظهر، فيكونون أكثر عرضة لعودة المزيد من النوبات في المستقبل. أحياناً، تعاودهم النوبات جراء التعرض لحادث أو لبذل مجهود زائد، ولكن بالنسبة إلى العديد من الأشخاص يكون السبب هو قيامهم بأنشطة بدنية مجهدة. فمع فهم آلية عمل الظهر وتقليل الضغط على العمود الفقري، بالإضافة إلى تحسين اللياقة البدنية، سيعملون معاً على منع حدوث نوبات الألم الحادة في الظهر مرة أخرى.

النقاط الأساسية

- أغلب آلام الظهر الحادة ليست سوى آلام ظهر بسيطة
- يعاني البعض من عرق النسا، بينما يعاني البعض الآخر من مشكلات أكثر تعقيداً
- تستجيب آلام الظهر البسيطة إلى المسكنات، والراحة لفترة قصيرة بالتمدد في الفراش إذا لزم الأمر، والتمرينات البدنية والعودة إلى العمل
- في حال لم تشهد أي تحسن، عليك الذهاب لاستشارة طبيب معالج أو أحد المتخصصين من أجل إجراء مزيد من الفحوصات ووصف مزيد من العلاجات

حماية ظهرك

التخفيف من حدّة إجهاد الظهر

يعاني بعض الأشخاص من ضعف في الظهر وغالباً ما تكون مُرفقة بنوبات متكررة من الألم الحاد، ويعود السبب إلى الوضعية السيئة للظهر أو إجهاده الزائد. نحن نعلم الآن مدى تأثير الأوضاع السيئة والأحمال على الظهر، والتي تؤدي إلى حدوث المشكلات، ولكن بإمكانك أن تتعلم كيفية التخفيف من حدّة إجهاد ظهرك. في الواقع، إن هذه الدروس مهمة للجميع، ولكن بشكل خاص للذين يعانون من آلام في الظهر، ويريدون الحدّ من نوبات الألم.

تحسين وضعيتك

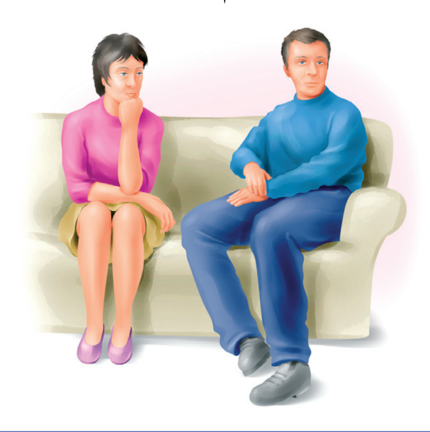
طريقة وقوفنا وجلوسنا من الأمور الهامة وذات التأثير الكبير على قدرتنا في التعامل مع آلام الظهر. عندما نهتم بكيفية وقوفنا وجلوسنا قد نساهم بشكلٍ كبير في التخفيف من حدة إجهاد العمود الفقري. فالوقوف بطريقة غير سليمة قد يتسبب في تمدد أربطة العمود الفقري مسببة الألم والتصلّب في ظهرك. وستساعدك النصائح التالية في تحسين وضعيتك:

- سيؤدي حتماً الوقوف بطريقة غير سليمة إلى الإصابة بآلام في الظهر. يجب أن تقف بشكل مستقيم وتوجّه بصرك إلى الأمام، مع استقامة الظهر وتجنّب الوقوف بطريقة مسترخية. كما يجب أن يكون وزنك مُوزّعاً بطريقة متساوية على كلا القدمين، ويجب أن تكون الساقين مستقيمتان، والجسم مستقيم مع هيئة التقوس الطبيعية للعمود الفقري.



وضع سليم | وضع غير سليم | وضع غير سليم

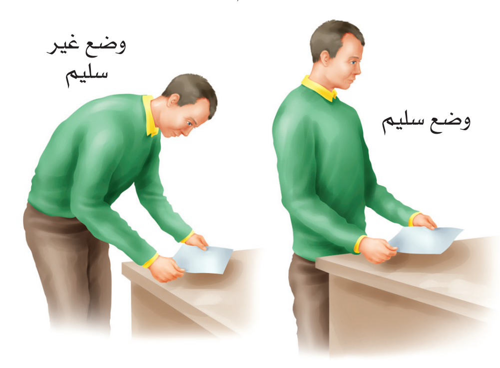
- سيؤدي حتماً البقاء في وضعية واحدة، وخصوصاً الجلوس على الأرائك المنخفضة، إلى الألم والتصلب.



- عليك الانتباه دائماً أن تكون بوضع مستقيم مع دعم الجزء الضيق من الظهر عند جلوسك على الكرسي. ينبغي على المكتب أن يكون مرتفعاً مع مساحة كافية من أجل وضع الساقين بحيث تسمح لك بالجلوس بشكل مستقيم والعمل بطريقة مريحة. بالإضافة إلى وجود مساحة كافية أمامك بحيث يمكنك الاقتراب من عملك من دون الحاجة إلى الانحناء، مع السماح للساقين والقدمين بالتحرك بحرية تامة.



- في حال كنت تعمل على منضدة العمل، عليك الحرص أن تكون مرتفعة كفاية من أجل وقوفك بشكل مستقيم مع وضعية عمل ملائمة ومريحة.



تفحّص حذاءك!

يجب على النساء اللّواتي يعانين من آلام الظهر أن لا ينتعلن أحذية بكعبٍ عالٍ؛ لأنها تتسبب في ميل الجزء السفلي من الجسم إلى الأمام ما يضطرهن إلى إمالة الجزء العلوي من الجسم إلى الوراء لتحقيق التوازن اللازم، ما يجعلهن يجهدن ظهورهن. كما أنه من الأفضل اختيار الأحذية التي لا تكون أنعالها من الجلد الصلب، لأنها تُحدث صدمات في الهيكل العظمي كلما ارتطم الكعب بالأرض، وغالباً ما تؤدي إلى تفاقم المشكلات. ويمكن للنعل والكعب المبطّن، أو النعال التي تمتص الصدمات أن تخفف المشكلات وتجعل المشي أسهل بكثير. وأنصح بانتعال الأحذية الرياضية لأنها مريحة وبإمكانها أن تخفف من الصدمات.



الحذاء

اختيار الحذاء بعناية

الجلوس بطريقة صحيحة

تُصمم الكثير من الكراسي بطريقة سيئة؛ وأسوأها الأرائك المنخفضة والمقاعد التي تبدو مريحة، ولكنها بالواقع تقوّس ظهرك وتسبب لك الألم الحاد والتصلّب. ويتسبب الجلوس على مقعد مع انحناء الظهر إلى الأمام إلى تفاقم آلام الظهر وتصلبه، ولذا نوصي بتجنب ذلك الوضع. وسوف تشعر براحة أكبر عندما تجلس

على كرسي مستقيم يساهم في دعم أسفل ظهرك، ويحافظ على المنحنى الخلفي الطبيعي للمنطقة القطنية من عمودك الفقري. وإذا استلزم الأمر، يمكنك وضع دعامة للمنطقة القطنية باستخدام وسادة صغيرة أو منشفة ملفوفة، أو بوضع مسند للظهر أو دعامة المنطقة القطنية خلف الجزء الضيق من الظهر.

الراحة في سيارتك

آلام الظهر هي أمر شائع للأفراد الذين يمضون فترات طويلة في القيادة. ويمكن لأي شخص عرضة لآلام الظهر أن يعاني من مشكلات خاصة. ولذلك أولت شركات تصنيع السيارات، في السنوات الأخيرة، اهتماماً كبيراً في كيفية تصنيع مقاعد السيارات، ووضعية القيادة بهدف التخفيف من آلام الظهر. ولكن على الرغم من ذلك، لا نزال نشهد مقاعد تم تصميمها بشكل سيء، تجعل الظهر في وضع مقوّس. فالجلوس بمثل هذه الوضعية لفترة طويلة يمكن أن يسبب نوبات من الألم الحاد.

تتميز مقاعد السيارات ذات المواصفات الأفضل والأحسن بأنها مزودة بدعامة للفقرات القطنية قابلة لتغيير وضعها (أي تقع في أسفل مسند الظهر)، ومن الممكن أيضاً للسائق تعديل وضع المقعد بالشكل المناسب له سواء ارتفاع المقعد أو زاوية ميل السَند الخلفي بحيث يوفّر أكبر قَدر من الراحة.

كما يجب أن تكون دواسات السيارة (التي توجد في الأسفل) واقعة أمام قدمي السائق مباشرة في اتجاه مستقيم، ولا تقع بشكل جانبي أو منحرف؛ لأن ذلك يسبب التواء مستديماً للعمود الفقري. وستساعدك المرايا الجانبية على تجنب الالتفات إلى الخلف والتواء الجزع بشكل دائري؛ كما سيساعدك مقود القيادة المعزز آلياً للسيارة على تخفيف إجهاد العمود الفقري أثناء المناورة بالسيارة في السرعات المنخفضة.

الوضعية الصحية أثناء الجلوس

حاول أن تجلس في وضعية مستقيمة بحيث تحافظ على شكل المنحنى الطبيعي للعمود الفقري مع وضع كلا القدمين بشكل مسطح ومنبسط على الأرض، وستشعر بالراحة أكثر إذا استخدمت المقعد ذا المسند الخلفي المستقيم، إذ إنه يدعِّم أسفل الظهر بشكل مريح.



العمود الفقري المنحني (المقوّس) (الوضعية الخاطئة)

الشكل الطبيعي المنحني للفقرات القطنيَّة (الوضعية الصحيحة)

رفْع الأحمال بطريقة صحيحة

تنشأ العديد من مشكلات الظهر نتيجة رفع الأحمال، وتظهر هذه الآلام والمشكلات كثيراً عندما يتم الجمع بين رفع الأحمال والانحناء إلى الأمام، أو مع التواء العمود الفقري.

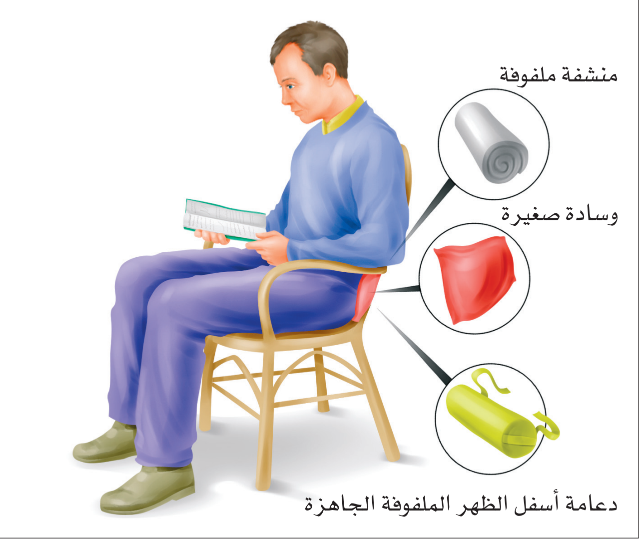
توجد بعض النصائح والإرشادات العمليَّة البسيطة التي تساعد على حماية الظهر والتقليل من خطر مشكلات الظهر وآلامه.

هل ما ستحمله ثقيلاً جداً؟

عليك في البداية أن تقرر وتقدر ما إذا كان الحمل ثقيلاً جداً ،أو ضخماً، لتحمله وحدك أم لا.

تدعيم الفقرات القطنية أثناء الجلوس

من الممكن أن تصنع بنفسك دعامة للفقرات القطنيَّة باستخدام وسادة صغيرة أو قطعة من القماش السميك (منشفة) ملفوفة وتضعها على المقعد بحيث تكون عند أسفل الظهر، ومن الممكن أيضاً أن تشتري دعامة ملفوفة جاهزة للفقرات القطنيَّة.



لا توجد قواعد ثابتة تحدّد الحد الأقصى للوزن الذي يمكن حمله بشكل آمن؛ لكنَّ معظَم هذه القواعد والمعايير تعتمد على الظروف، وحجم الشيء الذي يجب حمله ووزنه وشكله، وإلى أي مكان يجب أن يتم نقله، وكذلك تتوقف أيضاً على قوتك الشخصية ومقدرتك العضلية وحالتك الصحية بشكل عام.

يصبح إجهاد العمود الفقري بشكل أكبر عندما يتم حمل الأشياء الثقيلة على بُعد ذراع، بدلاً من حملها وهي على مقربة من جسمك. يستطيع الشخص الذي يعاني من مشكلات وآلام في الظهر أن يحمل أثقالاً أقل بكثير في الوزن والحجم من الشخص الصحيح الذي لا يعاني من أي مشكلات. ويستطيع الرجال بشكلٍ عام أن يحملوا أوزاناً

أثقل من تلك التي تحملها النساء والفتيان.

ويجب أن يتم رَفع الأحمال وهي على مقربة من الجسم، ولا ينصَح بحملها على بُعد ذراع، امسك الحمل الذي تريد أن تحمله بإحكام شديد وذلك براحة اليد (الكف) وجذور الأصابع (أي الأصابع من الأسفل ناحية راحة اليد) وإصبع الإبهام، بدلاً من أن تحمله بأصابعك فقط.

أما الأحمال الثقيلة يجب أن لا تُحمل فوق مستوى الأكتاف، وذلك أنها تسبِّب ضغطاً هائلاً على العمود الفقري وهي في ذلك الوضع. تنطبق نفس هذه القواعد والمعايير الأساسيَّة الخاصة برفع الأحمال من الأسفل إلى الأعلى أيضاً، على وضع الأحمال على الأرض (أي من الأعلى إلى الأسفل) وهذه القواعد كالآتي:

إجعل إحدى قدميك أمام الأخرى وباعِد بينهما بمقدار زاوية قائمة (90 درجة).

إحرص على الإمساك بالحِمل بالقرب من جسمك، بعد ذلك اجلس القرفصاء بحيث تنفرج الركبتان عن بعضهما إلى الأمام، ثم ضع الحمل إلى الأسفل بين قدميك.

مراقبة حركاتك

يسبب الانحناء إلى الأمام والتحرك بطريقة منحنية وملتوية أثناء حمل أوزان ثقيلة ضغطاً على عمودك الفقري يؤدي إلى الإصابة بآلام الظهر. ولذا فإن تجنُّب هذا الضغط من الأمور الهامة لنا جميعاً، لكنها أهم للأشخاص الذين يعانون من مشكلات وآلام في الظهر.

وضعية النوم

يعاني الكثير من الناس من آلام الظهر بسبب السرير. ويرجع السبب في ذلك غالباً إلى نوع فراش السرير الذي يفتقر إلى الجودة، بحيث إنه ينثني وينخفض عن مستواه الطبيعي بسبب وزن الجسم الذي يضغط عليه.

كيف ترفع حملاً من على الأرض (الأسلوب الحركي)

يعتبر رفع الأحمال من على الأرض هو السبب الرئيسي للعديد من مشكلات وآلام الظهر، حيث يؤدي الانحناء إلى الأمام إلى الضغط على الأربطة والأوتار الموجودة في ظهرك وهو سبب شائع لآلام العمود الفقري الشديدة.

الخطوة 1

تعتبر الطريقة الصحيحة في رفع الأحمال هى أن تباعد بين قدميك بمقدار زاوية قائمة (90 درجة) مع وضع قدم أمام الأخرى بحيث تكون القدم الأماميَّة في اتجاه الموضع الذي تريد أن تضع الحِمل فيه، وتجعلك هذه الوضعية في حالة مستقرة ومتوازنة ويحميك من انحناء ظهرك، سواء في عمليَّة رفع الأحمال من أعلى أو وضع الأحمال إلى الأسفل.



الخطوة 2

إجلس القرفصاء مع ثني الفخذين والركبتين، ولكن اجعل ظهرك في وضعية مستقيمة، ربما ينحني عمودك الفقري كله إلى الأمام أثناء تلك الوضعية، لكن هذا الميل مهم لتجنُّب انحناء ظهرك، تصبح ركبتاك في هذه الوضعية متباعدتان بشكل جيد ويوجد الحمل بينهما مع الحرص على جَعله قريباً من جسمك، بعد ذلك تستطيع أن تمسك الحِمل بإحكام وأن ترفع الحِمل بتَدعيم من عضلات القدمين.

الخطوة 3

بمجرد أن يصبح جسمك في وضعية مستقيمة، يجب أن تحمل الحمل بالقرب من جسمك من دون أن ينحني ظهرك، ويمكنك أيضاً أن تضعه إلى الأسفل بحرص مستخدماً نفس الأسلوب، ولكن بالعكس.

هذا هو الأسلوب الحركي لرفع الأحمال، وتقوم الكثير من المصانع والمؤسسات الصناعيَّة بتدريب العاملين فيها على استخدام هذا الأسلوب بشكل تلقائي، ولكن ينبغي على جميع الأشخاص استخدام هذا الأسلوب الآمن في رفع الأحمال.

ينام معظم الناس وهم مُستلقون على أحد جوانبهم، ويسبب الانخفاض الموجود في مرتبة السرير انحناءً جانبياً في الظهر، ما يؤدي إلى إحساس بألم هائل والإصابة بالتصلب. يمكنك أن تتجنب حدوث هذه الإصابات والآلام بالنوم على السرير الذي لا ينثني وينخفض عن مستواه بسهولة. ويتميَّز السرير المثالي بكونه ذا فراش ثابت بسطح مستوٍ، وليس من الضروري أن يكون صلباً.

في الحقيقة، ربما يكونً من الخطأ شراء سرير ذي فراش صلب، ظناً منك أن تلك الصلابة تعتبر صحيَّة للظهر؛ وذلك أنّها من الممكن أن تكون غير مريحة، ما يؤدي إلى النوم بشكل غير مريح. لذلك ينصَح عند اختيار السرير بأن تقضي بعض الوقت مستلقياً عليه للتأكد من أنه ثابت ومريح. لسوء الحظ من الممكن أن يكون السرير ذو المواصفات الجيدة باهظ الثمن؛ وفي هذه الحالة قد نلجأ إلى حل بديل بوضع لوح خشبي ثابت فوق الألواح الخشبيَّة الأساسيَّة للسرير وتحت فراش ناعم. ويجب أن يكون اللوح الخشبي مناسباً لطول السرير، وأن يكون سميكاً بالقدر الكافي الذي لا يسمح له بأن ينثني نتيجة وزن الجسم فوقه؛ ونعتقد بأن ثلاثة أرباع بوصة (2 سم) يعتبر سمكاً مناسباً لهذا الغرض.

الكثير من الوسائد

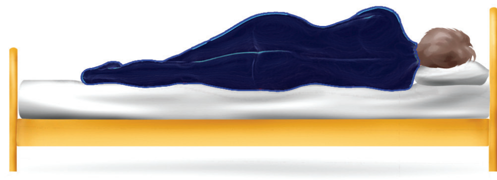
يجب أن يكون عمودك الفقري كله في وَضْع مُستَقيم بقدر الإمكان أثناء الاستلقاء على السرير حتى لا ينثني عمودك الفقري ورقبتك بشكل جانبي أثناء النوم. ويؤدي استخدام الكثير من الوسائد إلى وجود انحناء جانبي لرقبتك، ما يساعد على انتقال هذا الانحناء إلى ظهرك بعد ذلك، لذلك يُفضل عادةً استخدام وسادة واحدة فقط لكي تصبح رأسك ورقبتك في خط مستقيم مع بقيَّة جسمك عند الاستلقاء على جانبك.

التحكم في الوزن

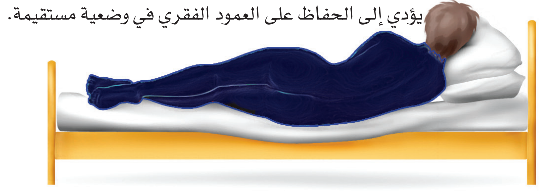
إذا كنت تعاني من زيادة في الوزن فأنت بذلك تضع ضغطاً وحِملاً إضافياً على ظهرك، وربما يعني هذا أنك تضطر إلى اتخاذ وضعيات خاطئة في تحركاتك. لذلك لا يعتبر فقدان الوزن هاماً من أجل سلامة ظهرك فحسب، لكنه مهم أيضاً من أجل صحتك بشكل عام.

وضعية النوم

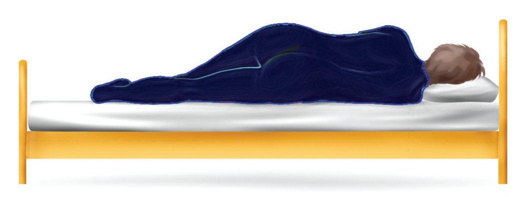
يعاني الكثير من الناس من آلام الظهر أثناء استلقائهم على السرير. ويرجع السبب في ذلك غالباً إلى أنهم يستخدمون المراتب غير المتناسبة مع وزنهم وحجم أجسامهم.



الوضعية الصحيحة، وهي باستخدام فراش صلب بالقدر الكافي ليدعم الجسم أثناء الاستلقاء، بحيث يستوعب المناطق البارزة من الجسم مثل الأرداف والأكتاف، ما يؤدي إلى الحفاظ على العمود الفقري في وضعية مستقيمة.



الوضعية الخاطئة، وهي باستخدام فراش صلب، ما يؤدي إلى انحناء العمود الفقري. واستخدام الكثير من الوسائد يسبب انحناءً شديداً في العمود الفقري.



الوضعية الخاطئة، وهي باستخدام فراش صلب جداً، ما يؤدي إلى إستلقاء الجسم كله بجميع أجزائه على الفراش، مما يؤدي إلى تحريف الشكل الطبيعي المستقيم للعمود الفقري.



قد يكون السرير ذو المواصفات المثاليّة باهظ الثمن، لذلك من الممكن أن نضع لوحاً خشبياً صلباً تحت كامل الفراش كحل بديل وفعّال.

التمرينات الرياضية

تعتبر اللياقة البدنيَّة وممارسة التمارين الرياضيَّة جزءاً هاماً وأساسياً للوقاية والعلاج في حال تعرضك إلى مشكلات وآلام الظهر. ونحن نعتقد بأن التمارين تساعد على الوقاية من هذه الآلام بزيادة قُدرة الجذع على التغلُّب على الأحمال وحملها دونما معاناة.

يوجد العديد من الأنواع المختلفة من التمارين مثل تمارين الأيروبيكس، وتمارين ضبط الوزن، وتمارين بسط وثني العضلات (انظر صفحة 75). ويعتبر الغرض الأهم من هذه التمارين هو الحفاظ على الرشاقة وتقويَّة عضلات الظهر والعمود الفقري.

توجد بعض التمارين التي تزيد من آلام الظهر، لذلك إذا كنت تعاني من مشكلات وآلام في الظهر، فمن المهم جداً أن تمارس التمارين بحرص وحذر، وينصح بالتركيز على التمارين المخصَّصَة لتقوية عضلات الظهر والبطن، بدلاً من تمارين الظهر العنيفة التي تؤدي إلى الإجهاد وزيادة الألم.

العناية بالظهر في المنزل

سوف يقلل اتباع الإرشادات الصحية بشكل دقيق من إجهاد العمود الفقري ويساعد على حماية الظهر. ولذا يجب عليك تجنُّب الانحناء ورفع الأواني الثقيلة من خزانة الأطباق أو الفرن، وإذا كان عليك حملها فينصح باتباع القواعد الأساسيَّة الخاصة بالرفع الآمن للأحمال. تجنَّب أيضاً الجلوس على المقاعد المنخفضة، واستخدم بدلاً منها المقاعد المستقيمة والمرتفعة بالقدر الذي يناسبك بحيث يساعد على راحة ظهرك بالحفاظ على وضعية المنحنى الطبيعي للظهر، ما يجعلك تشعر براحة أكثر. تجَنَّب الانحناء فوق حوض المياه. ويفضَّل استخدام الدش في الاستحمام بدلاً من حوض الاستحمام (البانيو) حتى لا تضطر إلى الانحناء أثناء النزول فيه والخروج منه. أما بالنسبة إلى الأعمال المنزلية يجب عدم القيام بها دفعة واحدة، فيمكنك أن تقومي بتوزيعها وتقسيمها على عدة

أيام. وتجنَّبي استخدام المكنسة الكهربائية الثقيلة، خصوصاً إذا كان يجب عليك حملها صعوداً وهبوطاً على السلالم.

العناية بالظهر في المكتب (في العمل)

تساعد ظروف العمل السيئة على زيادة الشكوى من آلام الظهر. وعلى الرغم من وجود قواعد أساسية تم وضعها بدقة للتعامل مع مثل هذه الظروف، إلا أنه من الجدير بالذكر أن عدداً كبيراً من الموظفين مُضطَرون إلى التأقلم مع ظروف العمل السيئة تلك. ولذا يُنصح بعدم قضاء أوقات طويلة في وَضعية واحدة أثناء العمل. ويجب أيضاً الحصول على فترات من الراحة بشكل مُتَكَرِّر، وفي هذا الشأن يُنصح عادةً بقضاء خمس دقائق كل ساعة بعيداً عن لوحة المفاتيح والقيام ببعض الأنواع الأخرى من النشاط البدني مثل ترتيب الأوراق أو إعداد كوب من القهوة.

يجب أن يكون الكرسي المثالي مُثَبَّتاً على قاعدة قابلة للحركة الدائرية، وأن يكون ارتفاع الكرسي قابلاً للتغيير بما يُناسب الشخص الجالس عليه. ويجب أن يكون المقعد مُزَوَّداً بمسند خلفي للظهر قابل للتغيير، وأن يكون مُصَمَّماً بحيث يحافظ على المنحنى الموجود أسفل الظهر عند الفقرات القَطَنيَّة. من الممكن أن يكون المقعد مائلاً قليلاً إلى الأمام، لكن بالنسبة إلى ارتفاع الكرسي يجب أن يسمح للقدمين بأن تكونا في وَضعية مُسَطَّحة ومُريحة على الأرض أو على مَسْنَد للقدمين. ويجب أن لا تكون القدمان مُعَلَّقتان أو مُتَدَليتان لأن ذلك يُسَبِّب ضغطاً على الفخذين. ويجب أن يكون سطح المكتب واسعاً بالقدر الكافي الذي يسمح بأداء العمل بشكل مُريح؛ ويُفَضَّل أن يكون ارتفاع المكتب قابلاً للتغيير أيضاً، ويكون ارتفاع المكتب مثالياً عندما تستطيع أن تعمل ويكون مُستوى المرفقين (الكوعين) في وضعية 90 درجة. ويجب أن يكون وَضع شاشة الحاسوب بحيث يكون أعلى الشاشة في نفس مستوى العينين ومواجهاً لهما تماماً. كما يجب أن توجد مساحة خالية على سطح المكتب أو على لوحة المفاتيح بحيث تستطيع أن تضع المعصمين (الرسغين) في وضعية

مريحة في حال عدم استخدامهما في الكتابة. ويفضل أن يكون السَطح الذي تكتب عليه مائلاً، ما يوفِّر لك قَدراً أكبر من الراحة.

إن الانتباه إلى هذه التفاصيل والالتزام بها تساعد الذين يعانون من آلام ومشكلات في الظهر على التعامل بشكل أسهل مع الأعمال المكتبية.

النقاط الأساسية

- الإلتزام بالوضعيات الصحيحة أمر ضروري من أجل الوقاية من آلام الظهر
- تؤثر الأحذية التي ننتعلها والمقاعد التي نجلس عليها في الظهر، لذلك يُنصَح بتجنب المقاعد المنخفضة والأخذية ذات الكعب العالي
- عندما ترفع شيئاً ما فعليك اتباع «الأسلوب الحركي في الرفع»، وتَجَنَّب الأحمال ذات الأوزان الثقيلة جداً
- تأكد من أن سريرك به فراش جيد ومريح مع صلابته، وتجنَّب استخدام الكثير من الوسائد

ماهي أسباب ألم الظهر المزمن؟

تحديد سبب ألم الظهر

يعاني بعض الأشخاص من ألم مزمن في الظهر، ويحتاج هؤلاء إلى إجراء فحوص دقيقة لمعرفة واكتشاف الأسباب؛ وبمجرد تحديد السبب يتم وَضع البرنامج العلاجي المناسب.

تعتبر الاضطرابات الآليّة للفقرات الموجودة بالظهر هي السبب الأكثر شيوعاً لألم الظهر المزمن، وعلى الرغم من ذلك يكون الألم عند نسبة قليلة من الأشخاص نتيجة الإصابة بالالتهابات، أو أمراض العظام، أو الأورام، أو وجود اضطرابات في البطن أو الحوض.

آلام الظهر الآليّة المزمنة

يعاني العديد من الأشخاص من آلام الظهر المزمنة، والتي من الممكن أن تنتشر وتمتد إلى الأرداف والساقين. وتزداد في الأغلب حدة الألم نتيجة النشاط البدني واتخاذ بعض الوضعيات المعينة الخاطئة.

يتميّز العمود الفقري بأنه ذو بناء معقّد، وتوجد فيه أجزاء متعددة ومختلفة من الممكن أن يصيبها أي ضرر أو سوء. ما يلي هو شرح مفصَّل للأسباب الشائعة لآلام الظهر الآليّة المزمنة.

تنكُّس الفقار القَطَنيّة أو التغيُّرات المصاحبة للشيخوخة

تُوَضِّح لنا أشعَّة إكس (الأشعة السينيَّة) الكثير من التفاصيل الموجودة في الظهر مثل العلامات والإشارات المصاحبة للشيخوخة وتَقَدّم العمر في الأقراص بين الفقرات والمفاصل الوُجيهية. في الواقع تزداد الشكوى من هذه المناطق في الجسم عند معظم المسنين. وعلى الرغم من أن الكثير من الأشخاص يعانون من آلام الظهر غالباً مع ظهور علامات الشيخوخة بشكل أكثر من الذين لم يصلوا إلى تلك المرحلة، إلا أن العلاقة بين علامات الشيخوخة وظهور الأعراض الخاصة بآلام الظهر علاقة ضعيفة. فمن الممكن لأي شخص أن يحصل على دليل قاطع باستخدام أشعة السينية أنه يعاني من التمزق والاهتراء، ومع ذلك لا تظهر عليه أي أعراض. وبسبب ذلك ينبغي أن تُعالَج علامات التَمزّقات الموجودة في العمود الفقري وأعراضها بحذر. ذلك أن الإصابة بهذه التمزّقات مع وجود آلام في الظهر لا يعني أن تلك التغيرات، هي السبب في ظهور الأعراض الخاصَّة بآلام الظهر، كما لا تعني أيضاً أن الشخص الذي يعاني من هذه التغيرات، مع عدم وجود آلام في الظهر، يصبح عرضة للإصابة بآلام الظهر ومشكلاته أو الإعاقة في المستقبل.

في حال الإصابة بتنكّس الفقار القطنيّة، يكون الشعور بالألم في أسفل الظهر وأحياناً يزداد الألم في جانب بشكل أسوأ من الجانب الآخر. ويتضاعف الألم ويزداد سوءاً عند ممارسة التمارين الرياضيَّة والانحناء؛ ويقل الألم ويصبح في حالة أفضل مع الراحة. إلا أن بعض الأشخاص يعانون من التَصلّب عند الاستلقاء أو الجلوس في وضعية واحدة؛ ويكون الشعور بذلك أول ما يلاحظ في الصباح أو بعد الجلوس لمدة طويلة على كرسي مريح. وقد يمتد الشعور بالألم إلى الأرداف، وأحياناً إلى الجزء الخلفي من الفخذ.

يتم فحص الظهر عادةً بحركات ووضعيات محدّدة، ولكن غالباً يتم ذلك فقط بأنواع معيّنة من الحركات، بينما توجد حركات ووضعيات غير محدّدة، ولا تخضع نسبياً لأي معايير.

الأقراص المتدليّة أو المنزلقة ما بين الفقرات

من الممكن أن تنزلق الأقراص بسبب الإجهاد، وعادةً يحدث ذلك الانزلاق للخلف أو في أحد الجانبين، بحيث يضغط على أحد الأعصاب مسبباً بذلك آلاماً حادة في الظهر، وقد يمتد هذا الألم إلى أسفل الساق.

غالباً ما يكون القرص مصاباً بالفعل بالتمزق والاهتراء ويعاني من ضعف شديد. ويُعجّل الضغط والإجهاد الشديدين بحدوث هذا الانزلاق الذي كان على وَشك أن يحدث في جميع الأحوال. وعندما ينزلق القرص، فقد يتطور الأمر إلى الإصابة بعرق النسا (انظر صفحة 22). أحياناً ما تستمر هذه الأعراض وتؤدي إلى الإصابة بالآلام المزمنة والإعاقة.

يشعر المريض بالألم في منطقة الأرداف، والذي عادةً ما ينتشر في أسفل الظهر، أو يمتد من الجانب الخارجي للفخذ إلى الجزء الخلفي من الساق، وأحياناً يمتد إلى القدم، وعادةً يكون الألم في الجانب العلوي أو الخارجي.

ويصاحب هذا الألم غالباً شعور بالوخز أو بالتنميل (شعور مثل وخز الدبابيس والمسامير). من الممكن أن تكون تلك الأعراض مؤلمةً جداً مع إحساس بالتخدر (فقدان الإحساس بالعضو المصاب بالألم). يتم الكشف عن العصب المسبّب للألم نتيجة الضغط عليه بالفحص الدقيق.

عندما تكون الساق في وضعية مستقيمة ويتم رفعها إلى أعلى يكون الشعور بالألم الحاد، وهو ما يؤدي إلى تحديد الحركة. وقد يوجد ضعف في بعض حركات القدم مع فقد لرد الفعل الانعكاسي للكاحل. وقد تقل القدرة على الإحساس في المنطقة التي يكون فيها العصب تالفاً.

مرونة المفاصل المفرطة وآلام الظهر

يتميّز بعض الأشخاص بمرونة (ليونة) المفاصل بشكل ملحوظ، بحيث يستطيع هؤلاء أن ينثنوا إلى الأمام ويضعوا راحة اليد بالكامل

في وضعية مسطّحة على الأرض مع الحفاظ على سيقانهم في وضعية مستقيمة. وفي هذه الحالة المعروفة باسم مرونة المفاصل المفرطة يمكن ثَني مفاصل الذراعين والقدمين بشكلٍ غير عادي. معظم الرياضيّين والرياضيّات ولاعبي الأكروبات والراقصين المحترفين لديهم هذه الخاصيّة، وذلك أنها تمكّنهم من أداء الأنشطة البدنيَّة التي يمارسونها بصورة متقَنة وبرشاقة أكثر من معظمنا. ومن المفارقات أن هذه الخاصيَّة قد تؤدي إلى ظهور أعراض مرضيَّة على المفاصل في سنوات لاحقة.

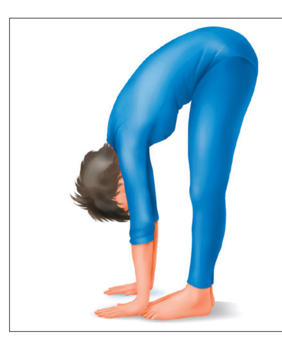
وقد تؤدي هذه الحركات العنيفة المتكرّرة والمفرطة إلى تمزّق وتآكل المفاصل وتمدّد الأربطة والأوتار بشكل مبالغ فيه؛ لذلك فهي تُعتبَر من الأسباب الرئيسيّة لمشكلات الظهر وآلامه.

ومن المُلاحَظ في هؤلاء المرضى أن حركة الظهر لديهم طبيعيَّة، وأحياناً يكون من الصعب عليهم إقناع أطبَّاءهم بأنهم يعانون من أي شيء يتطلَّب العلاج؛ وذلك أن حركتهم تبدو جيدة جداً.

الانحرافات الموروثة في العمود الفقري

لدينا جميعاً أشكالاً وأحجاماً مختلفة، ويتنوع العمود الفقري ويختلف لدينا وفقاً لذلك. يولَد بعض الأشخاص بفقرة قَطنيّة إضافيّة، أو بعدد أقل من الفقرات، أو قد يكون شكل الفقرات غير طبيعي. وعادةً تكون هذه الانحرافات والتغيُّرات غير هامة ولا تسبّب لأصحابها أي آلام.

مرونة المفاصل المفرطة



انزلاق الفقرات

أحياناً تنزلق فقرة إلى الأمام وتضغط على الجزء العلوي من الفقرة التي تقع أسفلها، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود ضعف في الأقواس الفقرية الداعمة في العمود الفقري. وتُسَمَّى هذه الحالة بإنزلاق الفقرات ومن الممكن أن تسبّب الشعور بالألم؛ وذلك أن هذا الانزلاق ينتج عنه تمدد زائد للأعصاب أو الأربطة.

وقد يكون هذا الانزلاق نتيجة عدم نمو العظام الداعمة في الجزء الخلفي من العمود الفقري بشكل صحيح أو نتيجة وجود تَمزّق واهتراء بين الفقرات.

ضيق القناة الشوكيّة

تنشأ الجذور العصبيَّة من الحبل الشوكي داخل العمود الفقري، ثمّ تَخرج من جانبيه من خلال فتحات ضيقة (كل واحدة منها تُعرَف بالثّقب)، بعد ذلك تتجِه هذه الجذور العصبية نحو الأقدام.

لدينا جميعاً قَنوات شوكيّة وثقوب بمختلف الأحجام والأشكال. وأحياناً تكون بعض الثقوب أصغر من الأخرى، وفي هذه الحالة تتعرَّض الأعصاب التي تَمر من خلال هذه الثقوب الضيّقة لخطر كبير لوجود فرصة التعرض للضغط الشديد.

عندما تصاب القناة الشوكيَّة المركزيَّة للعمود الفقري بالضيق، تُعرَف هذه الحالة باسم ضيق القناة الشوكيَّة المركزيَّة؛ وقد تؤدي هذه الحالة إلى الشعور بالألم، وفقدان الإحساس، والتنميل في الساقين؛ والذي يزداد أثناء السير ويهدأ بالراحة.

هذه الأعراض تشبه إلى حد كبير مشاكل وآلام الساق الناجمة عن ضعف وصول الدم المغذي للساق. ويزداد الشعور بالألم بالانحناء إلى الخلف، ويقل بالانحناء إلى الأمام.

عندما تصاب الثقوب التي تمر من خلالها الجذور العصبيَّة بالضيق يشعر المريض بألم مستمر ومتواصل مثل الألم الناتج عن الإصابة بعرق النسا. وتُعرَف هذه الحالة بضيق الثقوب. وتُعتبَر الجراحة هي الحل الفعّال لعلاج هذا النوع من الآلام الناتج عن تَعرّض الأعصاب للضغط الشديد عليها.

الألم العصبي الليفي (فيبروميالجيا)

يعاني الأشخاص المصابون بهذه الحالة من مجموعة من الأعراض. إذ يعانون من ألم واسع النطاق في جميع أنحاء الظهر، ويمتد هذا الألم ويصل إلى الجزء الخلفي من الصدر والرقبة والأطراف. وغالباً ما يعاني هؤلاء الأشخاص من أجزاء ضعيفة في عظامهم، خصوصاً في أعلى المفاصل القطنية العجزية، ومفاصل الأكتاف، والجانب الداخلي والخارجي من الكوعين (المرفقين) والركبتين، بالإضافة أيضاً أنه قد يكون في مواضع أخرى من الجسم. وغالباً ما يكون هؤلاء الأشخاص قد أجروا بالفعل مجموعة متنوعة من الفحوصات والاختبارت الشاملة، ولكن لم يتم كشف أو تحديد أي خلل أو تَشوّهات معيّنة خلالها. ويشعر العديد من الأشخاص المصابين بالألم العصبي الليفي (فيبروميالجيا) بالقلق والاكتئاب؛ وذلك أنهم يشعرون بالإرهاق ونقص في الطاقة. وغالباً ما يجد الأطباء صعوبة في أن يقَرّروا ما إذا كان الألم المزمن هو الذي أدّى إلى الاكتئاب، أم أن الاكتئاب هو الذي دفع هؤلاء المرضى للشعور بالألم الحاد.

ربما يكمن تفسير هذه الظاهرة بشكل جيد في التغييرات التي تطرأ على الطريقة التي ينتقل بها الإحساس بالألم داخل الحبل الشوكي.

ويعاني الأشخاص المصابون بهذه الحالة باضطراب في النوم، والشعور بالخمول وعدم الانتعاش عند الاستيقاظ في الصباح، وآلام عامة وتصلب في العضلات والمفاصل وتقلّص فيها.

ترى بعض الأبحاث أن النوم المضطرب وغير المنتظم هو المسؤول عن هذه المشاكل والآلام. ويعاني الأشخاص المصابون بالألم العصبي الليفي (فيبروميالجيا) غالباً من مشكلات واضطرابات أخرى مثل متلازمة القولون المتهيِّج والصداع النصفي.

أسباب أخرى لآلام الظهر

على الرغم من أن معظم آلام الظهر ناتجة عن الاضطرابات

الآليّة للفقرات مثل التي قُمت بشرحها ووصفها، إلا أنها قد تنشأ كأحد أعراض مرض آخر عند نسبة قليلة من المرضى. لهذا السبب يجب عليك دائماً إجراء فحوصات شاملة عند الطبيب لتقييم حالتك، خاصةً إذا تزايد ألم الظهر لأول مرة وبشكل ملحوظ، أو تغيّرت طبيعته بشكلٍ مفاجئ.

توجد أسباب أخرى لآلام الظهر وهي موضّحة في ما يلي.

العدوى

يُعتَبَر هذا السبب لحسن الحظ من الأسباب غير الشائعة لآلام الظهر، ولكن أحياناً قد يُصاب بعض الأشخاص بآلام حادة وشديدة في الظهر بسبب عدوى مزمنة في الأقراص أو في موضِع آخر.

التهاب الفقار الروماتويدي

يُعتَبَر هذا الالتهاب أحد أنواع التهاب المفاصل، والذي يكون ذا تأثيرات واضحة ومركَّزة على الظهر. ومن الممكن أحياناً أن يمتد هذا الالتهاب إلى مفاصل الأذرع والساقين، وأحياناً إلى أنسجة الجسم الأخرى.

غالباً تبدأ الإصابة بهذا الالتهاب في مرحلة الشباب (عند الشباب البالغين)، وخصوصاً الرجال. إلا أن النساء يصبن أحياناً به في أي مرحلة عمريَّة.

تظهر الأعراض والآلام الأوليَّة في المفاصل التي تقع بين العجز والحوض (المفاصل القطنيَّة العجزيَّة)، ومن الممكن أن تمتد هذه الآلام وتصل إلى العمود الفقري. وفي حالة تَزايد هذه الآلام، فمن الممكن أن تسبّب تَصلّب الظهر مع انحناء واضح، وفي الحالات الحادة والشديدة من الممكن أن ينتهي هذا الأمر بالتَصلُب الكامل للظهر.

على العكس من الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات الآليّة للفقرات (آلام الظهر الآليّة)، فإن مصابي التهاب الفقار الروماتويدي عادةً ما يجدون أن آلام وتَصلّب الظهر لديهم تزداد وتتفاقم بالراحة، بينما تَقِل هذه الآلام وتهدأ بالتمارين الرياضيَّة.

فهم غالباً ما يتقلَبون في السرير وعند الاستيقاظ في الساعات الأولى من الصباح الباكر يشعرون بالألم والتصلّب. كما يستيقظ الكثير من هؤلاء المرضى ليلاً ليمارسوا بعض التمارين الرياضيَّة من أجل الحصول على الراحة وزوال الألم.

عندما تُصبح الحالة أكثر حدّة وشدّة، من الممكن أن يستمر الألم والتصلُب لفترة أطول على مدار اليوم.

سيقوم الطبيب بفحصك، ومن المحتمل أن يطلب منك إجراء فحوصات للدم والتصوير بأشعّة إكس (الأشعة السينيَّة) للتأكد من سلامة التشخيص.

اضطرابات العظام

يمثّل الهيكل العظمي الدعامة التي تقَوّي وتدعّم الأنسجة الرخوة الموجودة بالجسم. فعلى العكس من الهياكل المعدنية، تعتبر العظام مادّة حيّة تتجدَّد مكوّناتها بشكل تلقائي ومستمر.

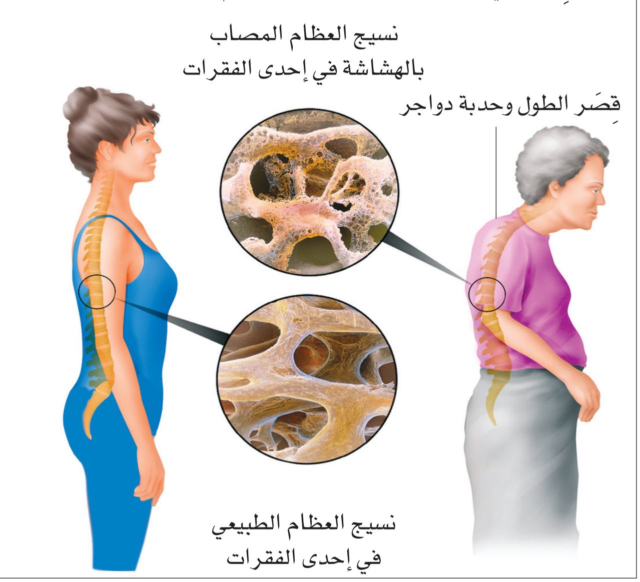
ثمة أنواع عديدة من الأمراض التي تؤدي إلى ضعف العظام وتشوهها، ومن الممكن أن تجعلك أكثر عرضة للكسور.

هشاشة العظام

يُعتبَر مرض هشاشة العظام من الأشكال الشائعة لأمراض العظام. وفي الأغلب يُصيب هذا المرض معظم النساء بعد انقطاع الطمث (سن اليأس عند المرأة)، إذ تؤدي التغيّرات الهرمونيَّة إلى إضعاف العظام؛ وعلى الرغم من ذلك يُصيب هذا المرض الرجال أيضاً. ويصاب بعض الأشخاص بمرض هشاشة العظام نتيجةً الإضطرابات الهرمونيَّة مثل داء كوشينج، أو كمضاعفات للعلاج بنوع معيَّن من الأدوية الستيرويديَّة.

مرض هشاشة العظام

يُعتبَر هذا المرض من الأشكال الشائعة للأمراض التي تُصيب العظام، والذي يُصيب النساء بشكل رئيسي بعد انقطاع الطمث (سن اليأس عند المرأة). وتؤدي التغيّرات الهرمونيّة الناتجة عن انقطاع الطمث إلى إضعاف وترقيق البنية الداخليَّة للعظام، ما يجعل العظام في حالة أضعف وأكثر عرضة للكسر. ومن الممكن أيضاً أن تتكسّر وتتحطّم الفقرات الضعيفة ما يسبّب قِصَراً في الطول والانحناء الشديد للأمام.



عندما تضعف العظام من السهل جداً أن تصاب بالكسور البسيطة مع انسحاق الفقرات.

يتعرّض بعض الأشخاص لنوبات متكرّرة من آلام الظهر الحادة والشديدة نتيجة التزايد التدريجي لدرجة التحدّب والانحناء. وغالباً ما تصاب النساء المسنّات بقصر الطول والانحناء الشديد إلى الأمام (فرط التحدّب) بسبب الإصابة بهشاشة العظام.

ويصيب الضعف أيضاً مناطق أخرى من العظام. وتوجد هشاشة العظام غالباً في المرضى المصابين بكسور في مفصل الفخذ.

لين العظام

يعاني الأشخاص المصابون بلين العظام من نقص الكالسيوم وفيتامين د؛ وذلك النقص يكون ناتجاً عن اتباع نظام غذائي يفتقر إلى منتجات الألبان أو فشل امتصاص الكالسيوم في الأمعاء، أو قد يكون ذلك النقص ناتجاً عن قلّة التعرّض لأشعّة الشمس المباشرة.

هؤلاء الأشخاص الذين يعانون من ذلك النقص تصبح عظامهم أضعف، بحيث يصبحون أكثر عرضة للكسور والشعور بالألم.

داء باجيت

تسبّب الإصابة بهذا المرض النمو السريع والمفاجئ للعظام (إذ تتبدّل العظام السليمة بكميَّة كبيرة من العظام المشوّهة التي تعاني من نقص في الكالسيوم)، وعادة ما يصيب هذا المرض كبار السن. وتكون العظام الجديدة مشوّهة وضعيفة، ومن الممكن أن تتعرّض للكسر بسهولة، أو تَضغط على الأعصاب والأربطة والأوتار، ما يسبّب ألماً حاداً.

الأورام

أحياناً تكون آلام الظهر نتيجة وجود ورم في الظهر، أو من ورم موجود بمكانٍ آخر من الجسم. وعل الرغم من أن ذلك يُعتبر سبباً نادراً لآلام الظهر، واحتمالاً مستبعداً وغير وارد، إلا أنه من المهم إجراء الفحص الطبّي الملائم.

الألم الرجيع

يستخدم الأطباء هذا المصطلح للإشارة إلى الألم الذي تشعر به في ظهرك، إلا أن مصدره يكون مكاناً آخر من جسمك.

ليست جميع آلام الظهر ناجمة عن مشاكل واضطرابات في العمود الفقري وحوله، فمن الممكن أن يعاني الشخص من آلام الظهر نتيجة أسباب أخرى منها على سبيل المثال وجود اضطرابات في البطن (التجويف البطني)، أو في الحوض. وقد تتسبب قرحة

المعدة، ومشكلات الأمراض النسائيّة، وبعض الاضطرابات الأخرى في إحداث ضغط على الأعصاب مسبّبة بذلك آلام الظهر.

عندما توجد علاقة بين نوبات الألم ودورات الطمث عند المرأة، فمن الممكن أن يُرجع الأطباء السبب في ذلك إلى مشكلات الأمراض النسائيّة. وأحياناً لا يبدو بوضوحٍ ما إذا كان الألم ناتجاً عن اضطرابات في البطن أو الحوض.

النقاط الأساسية

- يوجد الكثير من الحالات والظروف الطبيَّة التي تسبّب آلام الظهر، بما في ذلك العديد من الإضطرابات الآليّة
- من الممكن أيضاً أن يكون ألم الظهر أحد الأعراض الطبية لبعض الأمراض الأخرى مثل الالتهابات، والعدوى، واضطرابات العظام، والألم الرجيع
- من الممكن أن تسبّب التغيّرات المصاحبة لتقدم العمر آلاماً في الظهر عند المسنين
- تسبّب هشاشة العظام ألماً في الظهر وانحناءاً في العمود الفقري عند النساء بعد انقطاع الطمث (سن اليأس)

علاج ألم الظهر المزمن

الخطوة الأولى: التشخيص

تاريخك المَرَضي (الطبِّي)

من أهم الأمور التي يحتاج إليها طبيبك عند فحص ألم الظهر وتقييمه، هى معرفة كيف بدأ الألم بالضبط، وما حدث من تغيّرات منذ أن بدأ، بجانب أي علامات أو أعراض طبيَّة أخرى. بعد ذلك يجب أن تخضع لفحص بدني لكل أجزاء الجسم التي يستلزم فحصها.

فحوصات الدم

مثلما رأينا من قبل، فإن معظم ألام الظهر ناتجة عن اضطراب آلي، لذلك تبدو نتائج فحوصات وتحاليل الدم طبيعيَّة. وعلى الرغم من ذلك تفيد هذه التحاليل عند التحقّق من إمكانيَّة وجود التهابات أو أي أسباب أخرى لآلام الظهر. وخصوصاً أن التهاب الفقار الروماتويدي (انظر صفحة 63) يصاحبه وجود نوع معيّن من كريّات الدم البيضاء والتي تُعرَف باسم مستضدات الكريات البيضاء البشريَّة (HLA–B27)، فلو كان هذا النوع من الخلايا أو الكريّات، غير موجود في نتائج فحوصات الدم الخاصة بك، فمن المستَبعد جداً أن تكون مصاباً بالتهاب الفقار الروماتويدي.

وعلى الرغم من ذلك فإن نتائج فحوصات الدم التي يظهر بها وجود مستضدات الكريات البيضاء البشريَّة لا تعني أنك مصاب بالتهاب الفقار الروماتويدي، وذلك أن هذا النوع من الخلايا البيضاء موجود أيضاً في حوالى 8% من الأشخاص الذين لا يعانون من هذا الالتهاب.



التصوير بالأشعَّة السينيَّة (أشعة إكس)

يُجرى عدد هائل من التصوير بالأشعة السينيّة للعمود الفقري، لكن أغلب هذه الفحوصات غير ضروريّة. ولكن يجب فقط على الأشخاص المصابين بآلام حادة وشديدة في الظهر بعد فشل طرق العلاج البسيطة والتقليديّة في تحسين حالتهم، أو من يعانون من مشكلات عسيرة، أن يخضعوا لهذا التصوير بالأشعة السينية. ويجب تجنّب التعرض للأشعة السينية، إذ أنها تحتوي على نسبة طفيفة وقليلة من التعرض للإشعاع.

تصوير الجذور العصبيَّة

عند فحص صورة العمود الفقري المصوّرة بأشعّة إكس (الأشعة السينيّة)، فنحن لا نقوم في الواقع إلا بفحص ظلال العظام. وهذا يعني أننا لا نستطيع أن نرى الأنسجة الرخوة مثل الأعصاب والأقراص الموجودة داخل العمود الفقري. عند تصوير النخاع (الجذور العصبيّة) يتم حقن الصبغة المعتمة عند التصوير بالأشعة السينية إلى كامل العمود الفقري؛ وعندما ينزلق أحد الأقراص فحينها تتمزق الصبغة المعتمة بدورها في هذا المكان ليظهر في صورة الأشعة السينية، ومن ثم يتم تحديد مكان الانزلاق بدقة..

في الوقت الحالي بعد أن أصبح الفحص بواسطة الأشعة فوق الصوتية متاحة على نطاقٍ واسع، ولم يعد يُستخدم هذا الأسلوب إلا نادراً.



تصوير العمود الفقري بالأشعة السينيّة (أشعة إكس)

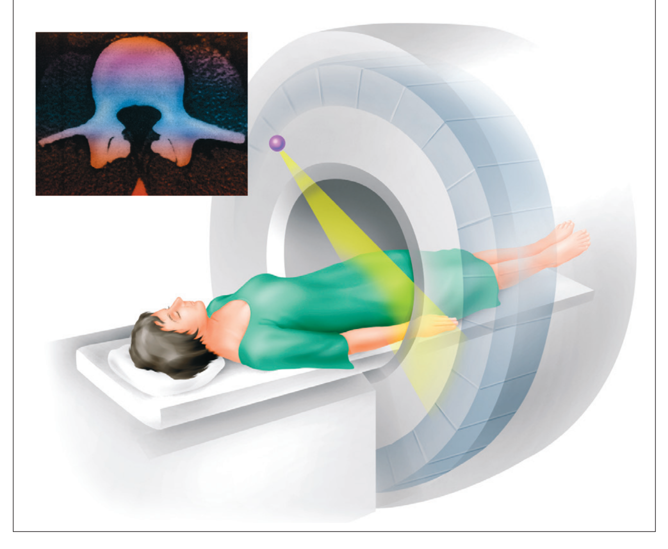
يُجرى التصوير بالأشعة السينيّة على العمود الفقري للمصابين بآلام حادة في الظهر ومشكلات واضطرابات معقَدة.

التصوير بالأشعّة المقطعيّة (CT)

يطلق التصوير بالأشعة المقطعة (CT) على التصوير المقطعي المُحوسب. وتساعد الأشعّة المقطعيّة الأطبّاء باستخدام الأشعّة السينيّة للحصول على صورة أوضح للبنيّة الداخليّة للعمود الفقري. وخصوصاً من الممكن أن يتم فحص الخطوط والحدود الداخليّة للبنية العظميّة (الهيكل العظمي) باستخدام هذه الأشعة، بالإضافة أنها تسمح برؤية بعض التفاصيل الداخليّة الموجودة في الأقراص.

التصوير بالأشعة المقطعيّة.

تتميّز الأشعّة المقطعيّة بأنها أكثر حساسيّة في رصد التغيّرات التي تطرأ على كثافة النسيج من التصوير بالأشعّة السينيّة. تدور الأشعّة السينيّة الصادرة من الأنبوب البارز مع الجهاز الكاشف حول المريض في شكل متعاقب ومستمر، وأثناء حدوث ذلك يتم تحريك المريض للأمام والخلف بواسطة سطح متحرك ينام عليه المريض أثناء إجراء الأشعّة. يعمل المسح الضوئي بالأشعّة المقطعيّة على تكوين سلسلة من المقاطع العرضيّة للجسم، بحيث يقوم برسم خريطة (أي صورة واضحة ومفصّلَة) للجزء الذي يتم فحصه.



التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI)

يُعتبَر التصوير بالرنين المغناطيسي من أحدث التقنيات في مجال المسح الضوئي. إذ إنه يعتمد على استخدام المجالات المغناطيسيّة القويّة جداً، بدلاً من الأشعّة السينيّة، وأهم استخدامات هذا النوع من التصوير هو فحص الأعصاب، والأربطة، والأقراص الموجودة داخل الهيكل العظمي.

من الممكن أن تكون عمليّة التصوير بالرنين المغناطيسي تجربة مخيفة وخانقة لأنها تتم في مكان ضيق، وقد يجد بعض الأشخاص صعوبة في تحمّلها. لذلك غالباً ما تستعمل المهدئات قبل إجرائها. ونجد في بعض مراكز الأشعة جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي المفتوح، والذي يكون مناسباً بشكل أكبر للمرضى المتوترين والمصابين بالخوف من الأماكن المغلقَة.

يتم الآن استخدام الأشعة المقطعيّة والتصوير بالرنين المغناطيسي على نطاق واسع. إلا أنه لا يمكن دائماً تحديد قدر الاستفادة الحقيقية منها. خصوصاً أن فحص الظهر بالأشعة السينيّة غالباً ما يُظهِر لنا نتائج وتغيّرات ليست لها علاقة قويّة ومباشرة بالأعراض المرضية.

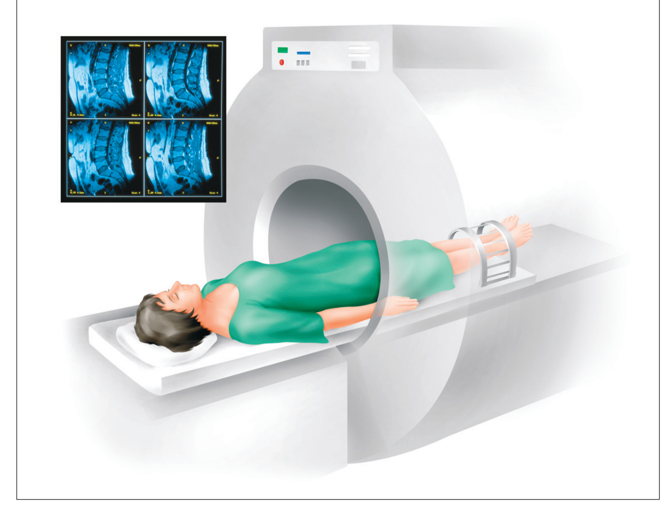
علاج آلام الظهر من دون أدوية

تتم معالجة آلام الظهر المزمنة بحسب سببها، سواء كانت ناتجة عن اضطرابات آليّة (السبب الأكثر شيوعاً) أو بسبب اضطرابات أخرى.

العناية بالظهر

يُعتبَر النشاط البدني جيداً بالنسبة إلى الأشخاص المصابين باضطرابات الظهر المزمنة. لذلك ينبغي عليك أن تجعل نفسك نشيطاً وتمارس التمارين الرياضيَّة، ولكن هذا لا يمنع وجوب اتخاذ احتياطات وقائيَّة عند ممارسة أي نشاط بدني. إذ يجب عليك الحذر الشديد، فعلى سبيل المثال يجب عليك أن تتجنب إجهاد على ظهرك

صورة: التصوير بالرنين المغناطيسي.
يمكننا بواسطة التصوير بالرنين المغناطيسي تصوير الأنسجة الرخوة الموجودة في الجسم (مثل أنسجة الرئة والمخ). يستخدم جهاز الماسح الضوئي الموجات المغناطيسيَّة لخلخلة أنوية ذرَّات الهيدروجين الموجود داخل أنسجة الجسم. ومن ثمّ تصدر أنسجة الجسم إشارات يتم قياسها بعد ذلك بواسطة مجال مغناطيسي قوي، لتتشكل في هيئة صور تساعد الأطباء على تفسير الحالة المرضية.



وأن تنتبه لوضعيتك أثناء الوقوف والجلوس ورفع الأحمال. ومن الأفضل أن تتجنب رفع الأحمال ذات الوزن الثقيل، فهو من الأمور غير المناسبة لك.

العلاج الطبيعي

تغيّرت نظريات وطرق العلاج في السنوات القليلة الأخيرة تَغَيُّراً جذرياً. فنحن نؤمن الآن بالدور الأساسي الذي يمارسه اختصاصي العلاج الطبيعي في جعلك قادراً على الحركة بشكل طبيعي مرة أخرى، مع استعادة المستويات الطبيعية لنشاطك في أسرع وقت ممكن.

ومن المهم أن تقوم باستشارة اختصاصي علاج طبيعي لو استمرت آلام الظهر لديك أكثر من بضعة أسابيع، خوفاً من أن تتحول إلى آلامٍ مزمنة.

سيوضح لك اختصاصي العلاج الطبيعي آليّة عمل ظهرك، وما الذي يمكن أن يُصيبه من اضطرابات وآلام، وكيف تحمي ظهرك من الضغوط المفرطة ، وسيعلمك أيضاً كيفيَّة ممارسة بعض التمارين التي تهدف إلى استعادة قدرتك الطبيعيَّة على الحركة بحيث تستطيع أن تبدأ في القيام بمهامك المعتادة بشكل طبيعي مرة أخرى.

يتم تعديل برنامج التمارين حتى يناسب احتياجاتك الفرديّة، لكنه قد يشتمل على بعض التمارين لتقويَّة عضلات ظهرك وبطنك معاً بجانب تمارين إمالة الحوض.

أحياناً قد يجري لك اختصاصي العلاج الطبيعي أشكالاً مختلفة ومتنوعة من التَعَرُّض للحرارة مثل مصباح الأشعة تحت الحمراء أو العلاج بالإنفاذ الحراري، أو بطُرُق أخرى من العلاج مثل كمادات الثلج، أو رَش سبراي الأيروسول المهدئ، أو بالموجات فوق الصوتيَّة، أو بالتدليك (المساج).

لا تؤدي مثل هذه الطرق العلاجيّة إلى الشفاء التام في الاضطرابات المزمنة طويلة الأمد، لكن يمكنها أن تعمل على تهدئة الألم واسترخاء العضلات بشكلٍ كبير. وعادة ما تكون القيمة الخاصة لهذه الطُرُق العلاجيَّة في كونها إجراء تمهيدي للطرق العلاجيّة الأخرى مثل التمارين الرياضية، ولولا ذلك لكان أداء هذه التمارين مؤلماً جداً.

يُعتبَر تمرين الشد أحد التمارين العديدة المتّبعة في علاج آلام الظهر، والذي يُستخدَم منذ العصور القديمة. ويتم ممارسة هذا التمرين عن طريق الاستلقاء فوق طاولة شد بها بحزامين أحدهما يوضَع حول الجزء السُّفلي من الصدر، والآخر يوضَع حول الحوض؛ ومن ثم تتم المباعدة برفق بين النصف العلوي والنصف السُّفلي من الجسم. تهدف الفكرة من هذا التمرين إلى تمديد المفاصل

المتضررة وتخفيف الضغط على الأعصاب التالفة. ويساعد هذا التمرين بشكل مؤقت، لكن فائدته في الأمد الطويل مشكوك فيها وغير مضمونة بالإضافة إلى أن استخداماته أصبحت محدّدة. ولذا فالأمر لا يستحق أن تسارع إلى شراء أي أدوات باهظة الثمن موجودة في الأسواق لعمل تمرين الشد في المنزل.

التمرينات الرياضيَّة

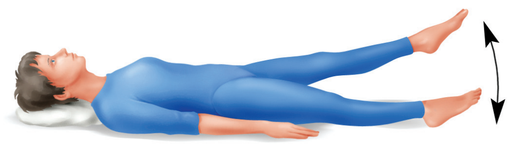
يوجد العديد من أنواع التمارين المختلفة لمن يُعانون من آلام الظهر المزمنة، ويتم اختيار نوع التمرين المناسب بحسب طبيعة مشكلتك. فمن الممكن أن تُفيد بعض التمارين في علاج نوع من أنواع آلام الظهر ،ولكن قد يؤدي إلى تفاقم الحالة في نوع آخر، ولذا يجب الحذر عند وضع برنامج التمرينات الرياضية الخاص بك. يجب عليك استشارة اختصاصي العلاج الطبيعي قبل البدء بتمريناتك الرياضية. وتهدف الأنواع المختلفة من التمارين الرياضية، بما فيها المذكورة سالفاً، إلى تقوية عضلات البطن والظهر (المعروفة باسم التمرينات إسويَّة القياس)، وكذا التمرينات التي تعمل على تحسين حركة الظهر. ومن المهم أن تتجنب أي تمارين رياضية قد تؤدي إلى التدهور المفاجئ لحالتك. لذلك من الأفضل أن تُمارس قَدراً محدداً من التمارين، ثم زيادة هذا القدر بشكل تدريجي كل يوم. أمَّا بالنسبة للأشخاص المُصابين بآلام الظهر المزمنة والحادة، وخصوصاً الأشخاص الذين وصلت حالتهم إلى حد الإعاقة البدنية، فغالباً ما يُمارسون التمرينات الخاصة بهم في حوض سباحة مُسخّن بطريقة خاصة؛ وهذه الطريقة تسمى المعالجة المائيَّة. يتم تنفيذ برنامج التمرينات العلاجيَّة بإشراف اختصاصي العلاج الطبيعي. يبدو هذا النوع من العلاج كأحد الطرق الممتعة والمفيدة جداً في علاج المصابين بآلام الظهر الحادة والمتفاقمة.

التمرينات التي قد تُساعد في التخفيف من آلام الظهر المزمنة

يجب اتباع برنامج بسيط وآمن من التمرينات العلاجيَّة على نحوٍ منهجي وبطريقة متزايدة تدريجياً. مارس هذه التمرينات بشكل مبدئي مرة أو مرتين يومياً، وبعد ذلك يمكنك أن تزيدها بشكل تدريجي حتى تصل إلى ست مرَّات في اليوم إذا سمحت حالة ظهرك بهذا.

يستطيع الكثير من الأشخاص ممارسة أنواع أخرى من التمارين المطلوبة؛ ولكن يجب ممارستها فقط بإشراف اختصاصي العلاج الطبيعي؛ وذلك أن أنواعاً معينة من التمارين قد تجعل حالة بعض المرضى تتدهور. يتم تحديد التمارين الرياضية بحسب ما تعاني منه كل حالة على حدة.

1. استلقِ على ظهرك في وضع مُسَطَّح ومستوٍ على الأرض، ثُمَّ اجعل قدميك في وضع مستقيم، بعد ذلك ارفع كل كعب بالتناوب بحيث يرتفع قليلاً عن الأرض. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرَّات.

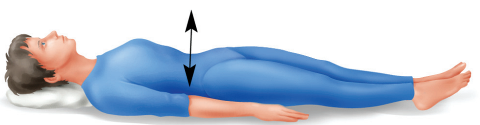


2. استلقِ على ظهرك في وضع مُسَطَّح ومستوٍ على الأرض مع وَضع وسادة صغيرة أسفل رأسك، ثُمَّ ضمّ الذراعين إلى صدرك. بعد ذلك ارفع رأسك وكتفيك بعيداً عن الأرض بقدر قليل ثم استلق مرة أخرى على الأرض مع الاسترخاء. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرَّات.

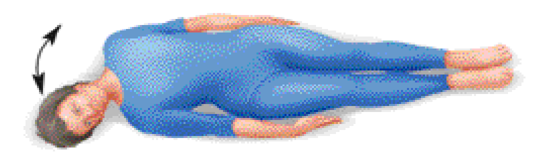


إذا تسبب أحد هذه التمارين في تفاقم آلام الظهر وزيادتها لديك، فلا تمارسه.

3. استلقِ على ظهرك في وضع مُسَطَّح على الأرض، ثُمَّ قم بشد عضلات بطنك واجعل الجزء الضيق من ظهرك في وضع مُسَطَّح على الأرض، وبعد ذلك استرخ تماماً. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.



4. استلقِ على ظهرك في وضع مُسَطَّح، ثم حرِّك يدك على جانب فخذك إلى أسفل في محاولة منك للوصول إلى الركبة، ثم عد إلى وضعك الأساسي، واصنع المثل في الجانب الآخر. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.

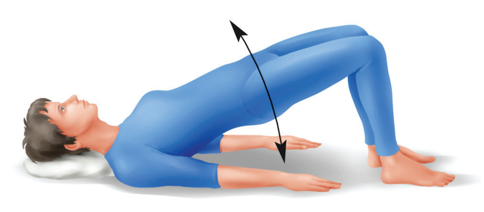


الشكل من أعلى

إذا تسبب أحد هذه التمارين في تفاقم آلام الظهر وزيادتها لديك، فلا تمارسه.

5. استلقِ على ظهرك في وضع مُسَطَّح على الأرض، ثُمَّ اثنِ ركبتيك مع بقاء قدميك في وضع مُسَطَّح على الأرض، بعد ذلك ارفع خصرك في الهواء بشد عضلات البطن مع الحفاظ على الظهر في وضع مستقيم. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.



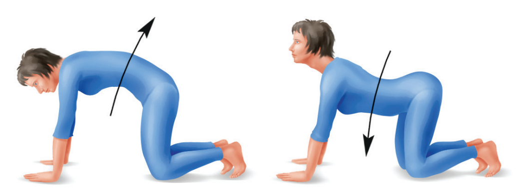


6. استلقِ على بطنك على الأرض، ثم استخدم ذراعيك لرفع جسمك عن الأرض (كما هو مبين في الصورة)، مع الحفاظ على ظهرك في وضع مستقيم. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.

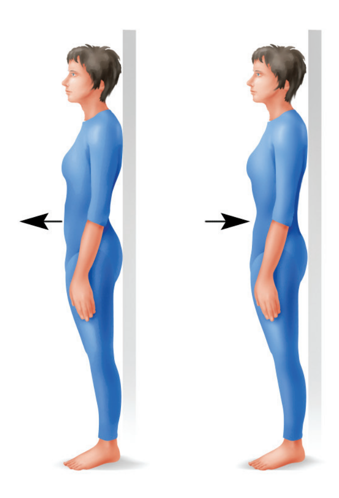


إذا تسبب أحد هذه التمارين في تفاقم آلام الظهر وزيادتها لديك، فلا تمارسه.

7. اجثُ على ركبتيك ويديك (مثلما هو مبين في الصورة)، ثُمَّ قُم بتقويس ظهرك للأعلى بحيث يكون في وضع مُقَعَّر، ثم عد به إلى الوضع الطبيعي مرة أخرى. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.



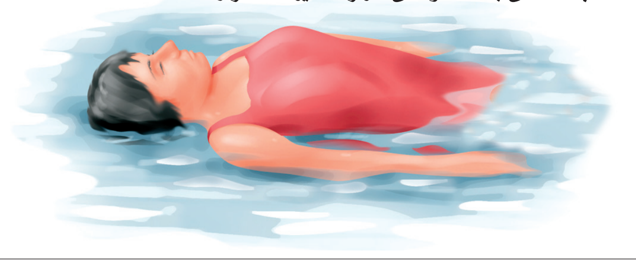
8. قِف منتصباً وظهرك إلى الحائط، ثُمَّ قم بشد عضلات البطن بحيث يكون ظهرك في وضعٍ مستوٍ على الحائط، بعد ذلك اترك عضلات البطن لتعود إلى وضعها الطبيعي. قم بتكرار هذا التمرين عدة مرات.



إذا تسبب أحد هذه التمارين في تفاقم آلام الظهر وزيادتها لديك، فلا تمارسه.

السباحة

تعتبر السباحة من أكثر أشكال التمارين أماناً لمشكلات الظهر. ويمكنك السباحة على بطنك أو على ظهرك، أيهما أكثر راحة.



الرياضة

ينبغي أن يحافظ الرياضيون من الرجال والنساء على نشاطهم، وأن يعودوا إلى الرياضة في أقرب وقت ممكن بعد الإصابة بأي نوبة من الآلام الحادة. وتعتبر أكثر الخيارات أماناً هي المشي والسباحة وركوب الدراجات. وتعتبر الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي مثل لعبة الركبي محفوفة بالمخاطر، وذلك أن الحركات القوية والمفاجئة، وغير المتوقعة للظهر يمكن أن تقضي على عدة أسابيع من التحسن التدريجي.

التحريك والتقويم اليدوي

إذا كان سبب آلام الظهر هو التحرك الآلي لإحدى المفاصل أو الأقراص، فيكون من الممكن وضع الأمور في نِصابها الصحيح بواسطة التقويم اليدوي للعمود الفقري. وتوجد مجموعة كبيرة من التقنيات التي تُمارس بواسطة اختصاصيي العلاج الطبيعي، ومُجبري العظام، واختصاصيي تقويم العمود الفقري والأطباء وجراحي تقويم العظام.

ويطبق بعض المعالجين اليدويين استخدام القوة مباشرة مع فقرات العمود الفقري، في حين يستخدم آخرون الكتفين والحوض كدعامات/ روافع. ولا يوجد اتفاق بين الأطباء العامين على

المشكلات التي يفيد فيها التقويم اليدوي، ومتى يجب استخدام الأنواع المختلفة من التقويم اليدوي، ومدى الفائدة النسبية لهذه المعالجات. ويمكن أن يعجل التقويم اليدوي الشفاء من نوبة حادة من آلام الظهر، ولكنه يبقى موضع شك ما إذا كان يقدم فائدة حقيقية لآلام الظهر المزمنة.

وبشكل عام، يعتبر التقويم اليدوي آمناً، على الرغم من أن عدد قليلاً من الناس يرون أنه يجعل مشاكل الظهر لديهم أسوأ. ويوجد خطر صغير جدا يتمثل في حدوث تلف لبعض الأعصاب عند تنفيذ التقويم اليدوي تحت تأثير المُخدر.

الأقراص والأدوية التي تعمل على تخفيف آلام الظهر

يعتبر الغرض الرئيسي من العقاقير هو تسكين الألم. ويوجد نوعان رئيسيان يتم استخدامهما، وهما مسكنات الألم النقية والمعروفة باسم المسكنات، ونوع آخر يعرف باسم العقاقير المضادة للالتهابات - والتي تسيطر أيضاً على الالتهاب الموجود في منطقة الضرر/التلف. وغالباً ما يساعد تشخيص المشكلة الموجودة في الظهر في تحديد نوع الأدوية التي ستكون أكثر فعالية. وعادة ما تكون مسكنات الألم النقية هي الخيار الأول بسبب مشكلات المعدة المرتبطة بالأدوية المضادة للالتهابات.

مُسكنات الألم

يعتبر الباراسيتامول هو مسكن الألم الأكثر استخداماً. ويمكنك أن تأخذ ما يصل إلى ستة أو ثمانية أقراص 500 مليغرام في اليوم، وهو آمن جداً بشرط أن لا تزيد عن هذه الجرعة. ويمكنك أن تشتري الباراسيتامول بمفرده أو مدمجاً مع أدوية أخرى مثل الكودايين من الصيدليات من دون وصفة طبيب.

توجد العديد من المسكنات الأقوى مثل بروبوكسيفين وثنائي هيدرو كودين، والتي تكون في كثير من الأحيان مدمجة مع الباراسيتامول، ولكن لا يمكنك الحصول عليها إلا بوصفة طبيب.

الأدوية المضادة للالتهابات

ستجد هذه الأدوية مفيدة جداً، خصوصاً إذا كنت تعاني من التصلب عند النوم، وعندما تستيقظ في الصباح. ويعتبر الغرض الأساسي من تلك الأدوية هو تقليل الالتهاب، ولكنها تعتبر كذلك مُسكنات فَعالة. وقد كان الأسبرين هو أول دواء مضاد للالتهابات، ولكنه يمكن أن يسبب سوء الهضم وبعض الاضطرابات الباطنية، وربما تسبب الجرعات الزائدة منه بعض أصوات الرنين/الطنين في الأذن بالإضافة إلى تداخلها مع السمع. ويتوفر إيبوبروفين من دون وصفة طبية في الصيدليات، ويبدو أن المشاكل التي تنتج عنه أقل بكثير. وتوجد بدائل للأدوية المضادة للالتهابات وهي متاحة بوصفة طبية، مثل نابروكسين، ديكلوفيناك، بيروكسيكام، كيتوبروفين والعديد من الأدوية الأخرى. وتؤخذ عادةً تلك الأدوية في شكل أقراص. وقد سعت الكثير من الأبحاث الى إنتاج إصدارات أحدث من تلك الأدوية بحيث يحتاج المريض إلى تناولها مرة أو مرتين فقط في اليوم بدلاً من تناولها كل بضع ساعات - وهي ميزة واضحة.

ويمكن أن تسبب جميع الأدوية المضادة للالتهابات تهيجاً في جدار المعدة مع وجود خطر الإصابة بالقرحة، ولذلك قد يصف لك الطبيب أن تأخذ علاجاً مضاداً للقرحة في الوقت نفسه. ويتم أحياناً الجمع بين العلاج المضاد للقرحة مع الدواء المضاد للالتهابات في قرص واحد أو كبسولة واحدة. ولقد توصل العلم الى أن الآثار الناتجة عن الأقراص المضادة للالتهاب تظهر بإعاقة أنزيمات كوكس 2 (كوكس هو سيكلو أوكسيجينيز) ، وتظهر آثار سوء الهضم بإعاقة انزيمات كوكس 1 .

قصة الكوكسيب

بُذلت جهود كبيرة من أجل تطوير أدوية جديدة مضادة للالتهاب بحيث لا تسبب سوء هضم واضطرابات في المعدة. وتُعرف تلك الأدوية باسم الكوكسيبات لأنها تستهدف إنزيمات كوكس-2، وهي

إنزيمات الالتهابات التي تسبب الألم، ولا تعيق عمل إنزيم كوكس-1، وهو الإنزيم الذي يحمي المعدة. ولقد ظهر أن تلك الأدوية مفيدة، ولكن لسوء الحظ كان أول هذه الأدوية هو روفيكوكسيب (فيوكس)، والذي أثبت العلم الحديث أن له تأثير سلبي خطير يتمثل في زيادة خطر النوبات القلبية والسكتات الدماغية، ونتيجة ذلك تم سحب روفيكوكسيب وبعض الكوكسيبات الأخرى من السوق.

ويبدو أن السيليكوكسيب (سيليبريكس) يحمل مخاطر أقل ولا يزال متوفراً. ومع ذلك، ما زالت الدراسة متواصلة عن مخاطره وفوائده. ويوجد أيضاً خطر صغير يتمثل في ظهور بعض الالتهابات الجلدية، والتي يمكن أن تكون شديدة مع أدوية الكوكسيب.

وينصح حالياً بأنه يجب ألا يتم استخدام الكوكسيبات مثل السيليكوكسيب مع المرضى الذين يعانون من جلطات القلب، أو أولئك الذين يعانون من الذبحة الصدرية أو النوبات القلبية، أو الذين يعانون من الأمراض الدماغية مثل السكتة الدماغية، أو الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية في الساقين.

ويجب الحذر أيضاً في التعامل مع الذين يحملون عوامل الخطر المرتبطة بمشاكل القلب والأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الكوليسترول والسكر والتدخين.

ويتوقف اتخاذ القرار بشأن استخدام الأدوية المضادة للالتهابات على التقييم الدقيق للمؤشرات الصحية وعوامل الخطر، وينبغي أن يتم استخدام تلك الأدوية بأقل جرعة فعالة ولأقصر فترة من الزمن.

وبشكل عام، تعتبر المسكنات النقية/الصافية أفضل من الأدوية المضادة للالتهاب، ولكنها لا توفر القدر الكافي من الراحة لبعض المرضى. وقد يكون الدواء المضاد للالتهابات حلاً للألم، ولكن لا ينبغي تناوله إلا بعد مناقشة الطبيب. وقد يفيد العلاج المضاد للقرحة الذي يتم تناوله في الوقت نفسه سواء بصورة منفصلة أو مدمجة في كبسولة واحدة في منع اضطرابات المعدة.

مُرخيات العضلات

إذا كنت واحداً من هؤلاء الناس الذين يعانون من تشنجات شديدة جداً ومؤلمة جداً في عضلات الظهر، ، فيمكنك أن تستخدم أقراص ارتخاء العضلات كإحدى الوسائل المساعدة.

الأدوية المضادة للصرع

يمكن وصف الآلام العصبية بأنها الشعور بصدمات كهربية مفاجئة تنطلق من الظهر إلى أسفل الساق، وكثيراً ما تكون مصحوبة بوخز مؤلم بالإضافة إلى الشعور بالتنميل. ويبدو أن هذه الأعراض تنجم عن فرط الحساسية في الأعصاب التالفة. ويتسم المصابين بالصرع بأن خلايا المخ لديهم تتميز بالحساسية المفرطة، وذلك يجعلها تنطلق بطريقة غير منضبطة، مما يتسبب في إحداث الصرع (أو نوبات الصرع). ويمكن أيضاً أن تكون الأدوية المستخدمة لمواجهة هذه المشكلة فعالة في تخفيف الآلام العصبية.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات

يتطور الألم في بعض الناس الذين يعانون من مشاكل الظهر المزمنة ليصبح على نطاق واسع، وغالباً ما تصبح بشرتهم شديدة الحساسية بحيث تكون حساسة حتى في مواجهة ضغط الضوء. وربما يكمن التغيير الذي يحدث في نظام معالجة الألم في الجهاز العصبي المركزي وراء تلك الحساسية. ولا تساعد أقراص تخفيف الألم التقليدية في علاج هذا النوع من الألم. وقد توجد تغيرات كيميائية حيوية مماثلة في الجهاز العصبي المركزي لدى الناس الذين يعانون من الاكتئاب، ومن الممكن أن تكون الأدوية المستخدمة لعلاج الاكتئاب، مثل أميتريبتيلين، أدوية فعالة لعلاج هذا النوع من الألم.

الحك (التدليك) والكريمات والهلامات (الجل)

قد يكون القيام بتدليك كريم مسكن للألم أَو بعض الجِل (الهلام) في منطقة الظهر مفيد جداً في بعض الأحيان. ويأتي جزء

من الفائدة من الأدوية المختلفة التي يتم استخدامها في أماكن التدليك، ولكن التدليك أيضاً في حد ذاته يعتبر مفيد. وتوجد ثلاثة أنواع من التدليك تعمل بطرق مختلفة. ومن الممكن أن يوجد نوع يناسبك أكثر من بقية الأنواع، ويستحق الأمر أيضاً أن تُجرب الأنواع المختلفة من التدليك قبل التخلي عن العملية.

مُركبات الساليسيلات

تحتوي بعض مواد الحك البسيطة على كمية صغيرة من الساليسيلات والأدوية الأخرى، وتسبب زيادة تدفق الدم والشعور بالدفء بالإضافة إلى تخفيف الألم، ومن الأمثلة على ذلك (موفيلات) و(ترانزفازين). ويمكنك أن تستخدمها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم إذا شعرت بأنها تُريحك.

مضادات الالتهاب

تتوفر أيضاً الأدوية المضادة للالتهابات التي تؤخَذ بواسطة الفم على شكل كريمات ومواد هلامية (جِل). وتعمل تلك الادوية من خلال اختراق الجلد وتخفيف الألم في المنطقة المحيطة بالالم. وتدخل كمية صغيرة فقط في التداول العام. وتوجد عدة أنواع مختلفة من الكريمات، وجميعها متاحة من دون وصفة طبية. وتشمل هذه الكريمات إيبوبروفين، ديكلوفيناك، الكيتوبروفين وغيرها، وتظهر تحت أسماء تجارية أو أسماء خاصة مختلفة مثل أوروفيل كريم ، فولتارول إيمالجيل كريم ، تراكسام كريم.

كابسايسين

في الآونة الأخيرة، كان ثمة اهتمام خاص بمُستخلص من الفلفل يُعرف باسم كابسايسين. ويعتمد تاثير هذا المستخلص على إخراج المادة المُنتجة للألم من النهايات العصبية. وعند استخدامه في أول مرة، فإنه غالباً ما يسبب حرقاناً في الجلد، ولكن عندما يتم استخدامه مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، وبعد بضعة أيام

من الاستخدام، يهدأ الجلد ويلي ذلك تسكين الألم، إذ تتخلص الأعصاب من المادة المنتجة للألم تماماً. ويستخدم بعض المَرضَى هذا المُستحضر بشكل متقطع ، وتكون النتيجة أنهم يحصلون فقط على الشعور بالحرقان، ولا يستمتعون بشعور تسكين الألم، ومن الممكن أن يتجاهلوا هذا النوع من العلاج باعتباره غير مُجدٍ. ولكن من المهم أن يتم استخدام الكابسايسين مرتين أو ثلاث مراًت في اليوم، مع الاستمرار في استخدامه من أجل الحصول على الفائدة. ومن الأمثلة على تلك المنتجات (اكساين كريم) و(زاسين كريم).

الحقن

يمكن أن يكون الحقن مفيد جداً لأنواع معينة من آلام الظهر. ويأخذ الحقن عدة أشكال مختلفة اعتماداً على الطبيعة الدقيقة للمشكلة.

في ما يخص المناطق الرقيقة (الضعيفة)

يتميز بعض الناس الذين يعانون من مشكلات الظهر بأن لديهم منطقة أو منطقتين من المناطق الموضعية الرقيقة جداً في الظهر، وربما توجد تلك المناطق في الأنسجة السطحية، أو الأربطة التي تربط الفقرات أو مفاصل الحوض أو في أي مكان آخر. ويمكن لطبيبك أن يحدد تلك المناطق المؤلمة بواسطة تحسُس ظهرك بعناية أثناء الاستلقاء المُسطح في وضع الاسترخاء. ومن ثَم يمكن أن يتم علاج تلك المناطق الرقيقة بواسطة حقن كمية صغيرة من مخدر موضعي وستيرويد (منشط) قوي، مثل الكورتيزون. وتتميز الستيرويدات (المنشطات) بأن لها تأثير مضاد للالتهابات طويل الأمد. وعادةً ما يتم القضاء على الألم لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات بعد الحقن بسبب تأثير المُخدر، ولكن قد يعود الألم بعد ذلك لمدة 24 ساعة أو نحو ذلك. ولكن بعد تلك الفترة، يجد بعض الناس أن آلامهم قد بدأت في الاختفاء بشكل كبير ومثير. وتختلف المدة التي يدوم فيها هذا الارتياح اختلافاً كبيراً من شخص إلى

آخر، ولكنه يدوم طويلاً بالنسبة للكثيرين. ولا يتسبب الكورتيزون عند استخدامه بهذه الطريقة في ظهور الآثار السلبية التي قد تنشأ عندما يتم تناول الكورتيزون بواسطة الفم بشكل منتظم.

حقن المفاصل الوجيهية

تنشأ في بعض الأحيان مشكلة في مفاصل الجزء الخلفي من العمود الفقري، ويمكن أيضا أن يتم علاج ذلك بالحقن بواسطة إبرة. وعادة ما يتم ذلك في وجود أشعة إكس (الأشعة السينية) بحيث يمكن وضع الحقن في المكان الصحيح للمفصل بالضبط.

حقن فوق الجافية وكتل جذور الأعصاب

يتم الحقن فوق الجافية في العمود الفقري حول البطانة المحيطة بالحبل الشوكي والجذور العصبية، وكتلة جذور الأعصاب في غلاف جذر العصب. ويتم حقن مُخدر موضعي مع كمية صغيرة من دواء مثل الكورتيزون. وربما يُطلب منك ذلك إذا كان لديك عرق النسا الذي قد تحسَن بعد علاج مكثف، ولكن لم يتم التخلص منه تماماً.

علاجات أخرى

الوخز بالإبر

قد يصعب جداً السيطرة علي آلام الظهر. وفي بعض الأحيان، نشعر بالارتياح من الأعراض بمنع مرور النبضات العصبية من العمود الفقري الى المخ.

وكانت أول دولة تستخدم الوخز بالإبر هي الصين منذ حوالى 2000 أو 3000 سنة. وكان يُعتقد أنه يعمل بتغيير التوازن الموجود بين القوتين المتعارضتين في الحياة والمعروفين باسم الين واليانغ. وكثيراً ما يُستخدم الوخز بالإبر في الطب الغربي اليوم. وتوصل العلم الحديث الى أنه يحفز إطلاق المواد الكيميائية الطبيعية المعروفة باسم الأندورفين والأنكيفالين داخل العمود الفقري والمخ، والتي

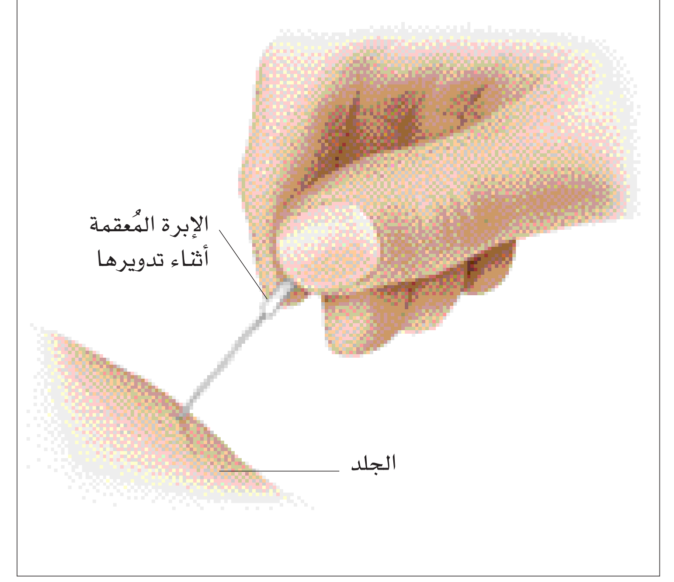
يمكن أن تمنع مرور الإحساس بالألم.

يتم إدخال الإبر المُعقمة داخل الجلد وبعد ذلك يتم تدويرها من أجل إحداث التحفيز (التنشيط). ويستخدم بعض المعالجين بالوخز بالإبر المواقع الصينية التقليدية للوخز بالإبر، ولكن بالنسبة للكثيرين يعتبر ذلك نابع من العادة (العُرف) وليس الإيمان به.

لا يُفيد الوخز بالإبر مع جميع الأشخاص، إذ يستجيب بعضهم بشكل جيد، ويحصل البعض الآخر على فائدة قصيرة الأجل، وبالتالي يحتاجون إلى العلاج المتكرر، ويوجد بعض الناس الذين لا يُمثل لهم الوخز بالإبر أي فرق على الإطلاق.

الوخز بالإبر

يعتبرٍ الوخز بالإبر وسيلة لتخفيف الآلام، وهو عبارة عن إدخال إبر معقمة جيداً في نقاط محددة من الجسم. وبعد ذلك يتم تدويرٍ الإبر من أجل إحداث التحفيز (التنشيط). ولا يعتبر الوخز بالإبر مُفيداً لكل شخص.



التحفيز العصبي الكهربائي بواسطة الجلد

تعتبر المشكلة في الوخز بالإبر أن إدخال الإبر في الجلد وتطبيق التحفيز عبارة عن تقنية على درجة عالية من المهارة، وعليك الذهاب إلى عيادة خاصة من أجل القيام بذلك. ومن ناحية أخرى، يتميز التحفيز العصبي الكهربائي بواسطة الجلد بأنه العلاج الذي يمكن أن تقوم به بنفسك في منزلك، إذ يمكنك أن تثبت على جلد الظهر بعض المساند الكهربائية المُغلفة بنوع خاص من الهلام (الجِل) الموصل للكهرباء، ثم يتم توصيل تلك المساند ببطارية ومنشط (محفز) ترتديه حول وسطك.

التحفيز العصبي الكهربائي عن طريق الجلد

يتضمن التنبيه العصبي الكهربائي تثبيت بعض المساند الكهربائية على جلد الظهر. ويتم تحفيز الجلد بعدد من النبضات الكهربائية الصغيرة التي تعمل بطريقة مماثلة للوخز بالإبر.



عند تشغيل الجهاز، يتم تحفيز الجلد بعدد من النبضات الكهربائية الصغيرة، ويمكنك ضبط القوة، والتردد وطول الفترة الزمنية لكل نبضة بالشكل الذي يناسبك. ويبدو التحفيز الكهربائي وكأنه إحساس بالوخز البسيط في الجلد، وهو يعمل بطريقة مشابهة للوخز بالإبر بتحفيز الأعصاب، وإطلاق بعض المواد في المخ والنخاع الشوكي، والتي تعمل على منع الإحساس بآلام الظهر.

تعتبر هذه التقنية مفيدة للغاية لشخص يعاني من آلام الظهر المزمنة إذ يمكن أن يقوم بتشغيل المُحفز/المُنشط في أي وقت يحتاج فيه إليه. وليس بالضرورة أن يكون التحفيز العصبي الكهربي مُفيد للجميع، ولكنه يمكن أن يحقق نتائج رائعة مع بعض الناس.

الكورسيهات (المشدات)

يتكون الداعم/المسند القَطَني (فقرات أسفل الظهر) أو المشد من حزام ذي جسم صلب يمتد من القفص الصدري إلى الحوض، بالإضافة إلى مجموعة من المُقويات التي يكون وراءها شرائط فولاذية مُسطحة ومُقولبة/مُشكلة بحسب شكل الظهر. ويحد ارتداء المشد من تحركات الظهر ويزيد من الضغط داخل البطن، ولذا فإنه قد يخفف من آلام الظهر. ولكن لسوء الحظ، يمكن أن يؤدي ارتداء المشد لفترة طويلة إلى تصلب دائم للظهر، كما تسبب الكورسيهات في الأمد البعيد كثيراً من الضرر على الرغم مما تقدمه من فوائد. ونرى حالياً أنه، بالنسبة إلى معظم الناس، يجب أن يكون الهدف هو استعادة حركات الظهر في أسرع وقت ممكن، وهذا هو السبب في أن الكورسيهات لم تعد تُستخدم الآن إلا نادراً.

العمليات الجراحية

أظهرت التقديرات أنه توجد حاجة إلى إجراء عملية جراحية في واحدة من كل 2000 حالة من آلام الظهر. وينبغي اللجوء إلى العملية الجراحية إذا:

- لم تتغير الأعراض بعد استخدام أياً من العلاجات الأخرى
- كنت تشعر بألم حاد ومزمن
- كانت حالتك من النوع الذي يتحسن بعد إجراء العملية الجراحية

ويعني ذلك أنه لا ينبغي التفكير في إجراء عملية جراحية بمجرد ظهور آلام الظهر، حيث يجب تجربة الأنواع الأخرى من العلاج أولاً. ويتم شفاء معظم الناس من دون الحاجة إلى إجراء عملية جراحية.

إذا وَصَلت إلى المرحلة التي يتم فيها التفكير في إجراء عملية جراحية، فلا بد أن يقوم الجراح بإجراء مجموعة من الفحوصات المُفصلة.

العملية الجراحية:

ينبغي التفكير في العملية الجراحية فقط إذا لم تحدث أي استجابة لأنواع العلاج الاخرى، أو إذا كنت تشعر بألم حاد ومزمن، أو إذا كانت حالتك من النوع الذي يتحسن بعد إجراء العملية الجراحية

توجد أنواع مُحددة فقط من آلام الظهر التي يمكن أن تستجيب بشكل جيد للعملية الجراحية. وبشكل خاص، توجد نتائج جيدة جداً بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من ألم شديد في منطقة الوِرك (الفخذ). ويوجد حوالى 80 إلى 90% من الناس سعداء جداً بالنتائج. ولكن من ناحية أخرى، فإن نسبة النجاح ليست جيدة بالنسبة إلى أولئك الذين تعتبر مشكلتهم الرئيسية هي آلام الظهر نفسه.

ما هي العملية؟

إزالة القرص

توجد عدة أنواع مختلفة من عمليات الظهر، ويعتبر أكثرها شيوعاً عملية إزالة القرص الهابط (المُتدلي). وعادة ما يوجد هذا القرص بين الفقرات القطنية الرابعة والخامسة أو بين الفقرة القطنية الخامسة والعَجُز. ولكي يتم منع أي ارتداد، عادة ما يتم إزالة القرص كله، وليس فقط في منطقة الانزلاق (الانفلات). وتشمل أحدث التقنيات إجراء العملية بواسطة أنبوب صغير وتلسكوب، وهي العملية المعروفة باسم الجراحة المجهرية لاستئصال القرص بين الفقرات. ويقلل ذلك بدرجة كبيرة من أذى (جرح) العملية، بحيث يحدث الشفاء بسرعة أكبر. ويقوم بعض الجراحين بحقن الإنزيمات في القرص أو التجليط الكهربائي، في محاولة للحد من أذى (جرح) العملية.

الإزالة العَظمية

في بعض الحالات، تكون المشكلة الرئيسية هي الضغط على الجذور العصبية من العظام الموجودة في العمود الفقري. وسيقوم الجراح بتخفيف ذلك بإزالة العظام لخلق المزيد من الفراغ.

دمج الفقرات

في بعض الأحيان، توجد حركة مفرطة بين عظام العمود الفقري، ما قد يجعل الجراح يقرر تثبيت الفقرات ببعضها، ويُعرف ذلك باسم دمج الفقرات.

تقنيات (أساليب) جديدة

تُجرى حالياً بحوث عديدة في مجال العمليات الجراحية داخل القرص، بما في ذلك العلاجات الكهربائية والأقراص الصناعية البديلة. ومع ذلك، فمن غير المؤكد حالياً ما إذا كانت هذه التقنيات جديرة بالاهتمام أم لا.

فترة النقاهة بعد العملية الجراحية

ستبدأ على الأرجح في النهوض والسير في غضون بضعة أيام بعد العملية الجراحية. وغالباً ما تضطر إلى ارتداء داعم (مشد) قَطَني لبضعة أسابيع، ولكن لن يمكنك أن تعود إلى الأعمال الخفيفة إلا بعد مرور شهر أو شهرين. ولن تتمكن من التفكير في القيام بأي عمل يدوي ثقيل قبل مرور عدة أشهر. ويجب عليك أن تسأل الجراح دائماً قبل أن تقوم بأي نشاط من الأنشطة التي من شأنها أن تُسبب أحمالاً زائدة على عمودك الفقري.

إعادة التأهيل والتعامل مع الألم

تتعرض نسبة صغيرة من الناس الذين يعانون من آلام الظهر المزمنة الى أعراض حادة جداً، وقد يتعرضون للعجز. ويوجد عدد من الأسباب لذلك، والتي لا تشمل فقط الأشكال الآليّة للتلف حول العمود الفقري، ولكن أيضاً الندبات التي قد تحدث حول الجذور العصبية. وقد توجد بعض التغييرات الأخرى التي تحدث داخل الجهاز العصبي المركزي نفسه، وكثيراً ما تتفاقم المشكلة بكاملها بسبب الاكتئاب والقلق وآلام العضلات الليفية.

ولسوء الحظ، يصعب جداً علاج هذا النوع من آلام الظهر. ويحتاج الناس الذين يعانون من هذا الوضع إلى تقييم دقيق وحساس، والذي لا يشمل فقط تحليل المشكلة الجسدية، ولكن أيضاً معرفة استجابتهم للعلاج.

تهدِف المرحلة التالية إلى تصميم برنامج إعادة تأهيل مُكثف بحيث يتناسب مع مُتطلبات كل فرد، والذي لا يهدف فقط إلى استعادة الوظيفة الجسدية، ولكنه يهدف أيضاً لمساعدة الشخص المريض في التغلب على المشكلة، وأن يعيش حياة طبيعية.

وتعتبر العناصر المهمة في البرنامج هي فهم طبيعة الألم، وإدراك أن الألم لا يعني بالضرورة الضرر أو التلف، فضلاً عن أخذ المشورة، وتعلُم كيفية تنظيم الشخص تحركاته بحيث لا تتم محاولة فعل الكثير عندما يشعر الشخص بتحسن قليل، بالإضافة

إلى التأهيل المهني من أجل تمكين الشخص الذي يعاني من آلام الظهر من العودة إلى العمل.

ويمكن أن يكون هذا النوع من العلاج فعالاً للغاية بالنسبة إلى المَرضَى الذين يعانون من إعاقة شديدة في الظهر. ولسوء الحظ، يعتبر هذا النوع من البرامج التي تتعامل مع الألم محدود للغاية وهو متوفر حالياً في مراكز قليلة جداً في بريطانيا. ونأمل أن تُصبح هذه الإمكانيات مُتاحة على نطاق واسع في أقرب وقت ممكن.

النقاط الأساسية

- يجب أن يفهم الشخص الذي يعاني من آلام الظهر كيفية عمل الظهر، وما هي الأخطاء التي تضر به ، ولماذا يتم استخدام أنواع مختلفة من العلاج
- تعتبر ممارسة التمرينات مفيدة للظهر، ولكن ينبغي أن يتم تجنب الحركات المفاجئة القوية
- يرتبط اختيار نوع العلاج بالمشكلة الطبية. وتتم السيطرة على الألم الذي يعاني منه مُعظم المرضَى باستخدام مُسكن بسيط مثل الباراسيتامول
- لا تكون العمليات الجراحية ضرورية إلا نادراً. وعلى العموم، تؤدي العمليات الجراحية إلى نتائج أفضل كثيراً في ما يخص آلام الفخذ الموجودة في الساق بنسبة أكثر من آلام الظهر وحدها
- يعتبر إعادة التأهيل المكثف وبرامج التعامل مع الألم فعّالة بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل حادة ومزمنة في الظهر
- يُشكل السجل الطبي المُفصل للمريض والفحص الطبي أهم أجزاء التقييم. وتعتبر الاختبارات التي تتم بالتصوير هي إضافة مفيدة في الحالات المناسبة

آلام الظهر لدى الشباب

يمكن أن تستمر آلام الظهر التي تظهر في وقت مبكر مدى الحياة

توجد فكرة خاطئة مفادها أن مشاكل الظهر تقتصر على الناس في منتصف العمر وكبار السن. وسيصبح الأمر بمثابة مفاجأة عندما تدرك إلى أي مدى تنتشر مشاكل الظهر لدى الأطفال والمراهقين. وعموماً يعتبر ذلك الألم هو إحساس بسيط بعدم الراحة ولا يُعيق أنشطة الحياة اليومية، ولكن في بعض الأطفال، قد يعيق الألم بعض أنشطة العمل المدرسي، والأنشطة الرياضية، وأنشطة وقت الفراغ.

وسيضطر حوالى رُبع الأطفال إلى الذهاب إلى الطبيب أو فقدان بعض الوقت من المدرسة بسبب آلام الظهر، وبمجرد أن تبدأ مرحلة الشباب، ستستمر آلام الظهر غالباً في جميع مراحل الحياة.

تظهر الفحوصات في معظم الحالات مجموعة من التغييرات الطفيفة بسبب التمزق، ولكن من الممكن أن توجد مشكلات أكثر خطورة في نسبة صغيرة من الحالات، مثل الانزلاق الغضروفي والتهاب الفقار اللاصق (شكل التهاب المفاصل - انظر الصفحة 63) وغيرها من الشكاوى التي يشكو منها البالغون.

أهمية الوضعية الصحيحة وممارسة التمارين الرياضية

تعتبر الوضعية الخاطئة للجسم وعدم وجود اللياقة البدنية من العوامل المهمة، ولكن في كثير من صغار السن، تمارس العوامل الانفعالية (العاطفية) والضغوط النفسية دوراً هاماً. وغالباً ما تنتشر مشاكل الظهر في الأُسر، ولكن عادةً ما يكون من الصعب توضيح ما إذا كانت آلام الظهر هي نتيجة بعض العوامل الوراثية، أم نتيجة العوامل الجسدية في الأُسرة، أم نتيجة الاستجابات (الانفعالات) العاطفية.

ويبدو أن التغييرات التي حدثت في الحياة المدرسية قد ساهمت في مشاكل الظهر، فالأطفال الآن أطول مما كانوا عليه قبل قرن من الزمان، ومع ذلك ظل مُعدل الأثاث المدرسي كما هو. وتؤدي الساعات التي يقضيها الطفل مُنحنياً على المقعد المدرسي إلى تفاقم آلام الظهر.

من المهم ألا يقضي الأطفال فترات طويلة في الجلوس على المقعد المدرسي، بل ينبغي عليهم الوقوف والمشي وممارسة التمرينات الرياضية بشكل متكرر، على الرغم من أن ذلك لا يحدث بالنسبة إلى كثير من الأطفال.

وبما أن الأطفال يختلفون في الأحجام، ينبغي أن يتم تعديل المقعد والكرسي بحيث يتناسب مع الطول. وينبغي أن يأخذ الطفل الوضع المثالي الذي يسمح بأن يكون فيه ظهره مستقيماً، والذي يحافظ أيضاً على التجويف الطبيعي الموجود في اسفل الظهر. وينبغي أن ينحدر مقعد الكرسي قليلاً إلى الأمام حتى يسمح للفقرات القطنية أن تنحنى قليلاً إلى الوراء، وربما يساعد وضع وَتَد لإمالة الجزء السفلي من الجسم إلى الأمام قليلاً. وينبغي أن يكون المقعد أيضا به ميل طفيف لجعل الكتابة أسهل في الوضع المستقيم للظهر. ويؤدي الوضع الخاطىء في الجلوس إلى تفاقم مشاكل الظهر.

وتنطبق تلك المبادىء نفسها على مكتب الكمبيوتر، إذ يجب أن تكون الشاشة في مستوى الحدود العليا لمستوى العين عندما يكون

الطفل جالساً في الوضع المستقيم، ويجب أن يتم تعديل الكرسي من حيث الارتفاع مع وجود دعم للفقرات القطنية.

ومن بين التغييرات الأخرى التي حدثت أن الأطفال لا يستخدمون المقاعد نفسها في كل وقت، ولكن كثيراً ما تتغير الفصول الدراسية. ولا يوجد مقعد يمكن القول أنه يخص طفل معين، وتكون النتيجة أنهم يضطرون إلى حمل كُتبهم معهم. وتوجد حقائب كتف لدى العديد من الأطفال يمكن أن تكون ثقيلة جداً، مما يولد الكثير من الضغط على العمود الفقري، ويؤدي إلى تفاقم الإصابة بآلام الظهر. وتعتبر حقيبة الظهر وسيلة أفضل بكثير لحمل الكتب الثقيلة، ولكنها لا تستهوي الكثير من الأطفال.

آلام الظهر عند الأطفال وعلاقتها بالحقائب

تنتشر آلام الظهر عند الأطفال بشكل أكبر بكثير مما يعتقده الآخرون. وغالباً ما يحمل الأطفال الحقائب الثقيلة في يد واحدة أو على كتف واحد، ومن الممكن أن يولد ذلك الكثير من الضغط على العمود الفقري.



يمكن أن تساعد حقيبة الظهر المصممة جيداً في توزيع الحِمل على الظهر



من الممكن أن تتسبب حقائب الكتف الثقيلة في إحداث وضع خاطىء للعمود الفقري



تولد حقيبة اليد الثقيلة الكثير من الضغط على العمود الفقري

ونعلم جميعاً أن ممارسة التمارين والألعاب الرياضية أمر في غاية الأهمية، ومن المعروف بشكل عام أنه ينبغي أن يقضي الأطفال ما لا يقل عن ساعتين في الأسبوع في التربية البدنية، ويفضل أن تتم ممارسة بعض التمارين الرياضية كل يوم. ولكن هذا لا يحدث بالنسبة إلى كثيرين. كما يرتبط انخفاض مستويات النشاط البدني أيضاً بزيادة مشكلات الظهر.

ومن ناحية أخرى، فإن الأطفال الذين يشاركون في الرياضات المتطرفة والتمارين الرياضية تزيد لديهم مخاطر الإصابة في الظهر. وتشمل هذه الرياضات رياضات الاحتكاك الجسدي والجمباز والرقص المفرط وغيرها من الأنشطة الرياضية. وغالباً ما يصعب تحقيق التوازن المناسب في النشاط البدني.

النقاط الأساسية

- تعتبر آلام الظهر عند الشباب أمراً شائعاً
- عادة ما تنشأ آلام الظهر نتيجة الوضعيات الخاطئة ونقص النشاط البدني
- تساعد المقاعد والكراسي التي يتم تصميمها بعناية في تقليل آلام الظهر
- ينبغي تجنُب حمل حقائب الكتب الثقيلة لفترات طويلة، ومن الأفضل استخدام حقيبة الظهر بدلاً من حقيبة الكتف أو حقيبة اليد
- ينبغي أن تمارس التمارين الرياضية بانتظام

الفهرس

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة منٍ الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الدواء/العلاج: ______________________

الغاية: ______________________

الوقت والجرعة: ______________________

تاريخ البدء: ______________________

تاريخ الانتهاء: ______________________

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات



معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!

آلام الظهر
Back Pain

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».

الدكتور ديفيد كولين-ثوم؛ مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجةٍ إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة؛ إنني أنصح بقراءتها».

الدكتورة هيلاري جونز؛ طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين، إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».

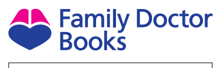
الدكتور مارك بورتر؛ طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض – وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!

الدكتور كريس ستيل؛ طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم




ISBN 978-603-8086-67-4
9 786038 086674